مدرب الكرة الطائرة

الجزء الثالث

بروتوكول فن طرق إدارة و مراقبة المباريات

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
أستاذ الكرة الكرة الطائرة ـ قسم الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين ابى قير
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم



إهـــداء

إلــى روح أبي وأمي ... رحمهم الله

إلــى الأعـــزاء ....

إبني المهنــدس / بـــــلال

توأمي المهندستان / أسـمـاء & شيـمـاء

أملي في الحياة

... إلى عشاق الكرة الطائرة ومحبيها في مجال التدريس والتدريب والتحكيم والإدارة في ج. م. ع والعالم العربـــي.

أهــــدي كـتــابـــي

المؤلف

أ. د/ زكي محمد محمد حسن



المقدمـــة

أتسمت الآلفية الثالثة بتطور هائل فى التكنولوجية والتقنيات الحديثة صاحبها ثورة معلوماتية هائلة، فى العديد من مجالات العلوم المختلفة، والتى من بينها العلوم الإنسانية عامه وعلوم التربية الرياضية خاصة حيث حاول بعض من علماء التربية الرياضية ملاحقة هذه التطور الهائل فى تكنولوجيا المعلومات واستغلاله حق إستغلال وذلك إيمانا منهم بضرورة إعاده صياغة وتطوير القدرات الانسانية للشخصية الرياضية بابعادها المختلفة، وتطويعها لتحقيق هدفها المنشود والذى يعتمد فى بناءته على الأسس العلمية السليمة، والذى أيضا تتطلب الربط بين النظرية والتطبيق.

ولقد احتلت الكرة الطائره كأحد العاب الكرة وشكلا من أشكالها المختلفة شعبية كبيرة بين سائر دول العالم، فهى أحد الوان النشاط الرياضى الحركى والتى لاتقف جامده بل تتناولها وباستمرار يد التطور بغية المسايره فى ذلك التطور العلمى والتكنولوجى الذى هو سمه الألفية الثالثة.

حيث تتميز الكرة الطائرة مثلها فى ذلك مثل أى نوع من أنواع الأنشطة العديده بتعدد مهاراتها، يوحدها فى ذلك هدف عام، يجعلها تقوم بتحقيق مهام معينة، وتؤدى اللعبة بالتالى كنشاط إلى تنفيذ وظائف اجتماعية محدده فى إطار الجماعة التى تزاول هذا النشاط.

وبالقاء الضوء على التطور الأخير فى الأونة الأخيرة على لعبة الكرة الطائرة نجد أن طرق اللعب قد صاحبها ولازالت تخضع إلى المزيد من التطور والنشاط الحركى للاعب ازداد تعقيدا، ولم يقصد الأمر عند هذا الحد بل تناول محاولات جاده من جانب بعض المدربين لايجاد طرق وأساليب فعاله سعيا إلى تحقيق أعلى شكل من أشكال النشاط الحركى للاعب يمكن أن تسهم فى تقدم مستوى الاداء للاعبى الكرة الطائرة ووصولهم إلى درجة عالية من الانجاز المهارى الأمثل والخدمة المهارية.

كذلك بالنظرة إلى طبيعة الكرة الطائرة نجدها تتمتع بخاصة أو سمه واضحة تختلف عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى الا وهى التنفيذ الحركى لمهارات ممكن تحديد هدفها وغرضها بما يتفق وطرق اللعب المستخدم فكل تحرك فى

الكرة الطائرة نجده يتحرك وفق ظروف ومواقف تتشكل من لحظة أو فترة زمنية إلى أخرى أثناء المباراة.

فالموقف أثناء المباراة لايتحدد فقط باختيار أنسب الحلول التى اكتسبها اللاعب من خلال عملية الاستيعاب أو الحفظ ولكن عليه أيضا تنفيذ الحلول المقترحه من جانب مدرب فى وقت من الاوقات ولقد تطلب هذا ايجاد الشخصية الرياضية المؤثرة والتى عليها ايجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز مستقلا فى ذلك مايتمتع به خبرات ناجحة لاثراء ذلك الا وهو المدرب.

فبالرغم من نجاح المدرب يعتمد على مدى امكانية ذلك المدرب ومساعديه على الربط بين النظرية والتطبيق، الا أنه من الملاحظ أن جهود مدربى الكرة الطائرة فى ج.م.ع إستطاعتهم للوصول بلاعبهم إلى أعلى مستويات لانجاز، إلا أن حظهم فى ذلك نجده عاده مايقف إلى حد محدود للغاية.

ومن وجهة نظرى أن سبب هذا الاخفاق يرجع إلى النقص الحاد فى بعض المعلومات ليس فى مجال التدريب فقط ولكن فى بعض المجالات الأخرى والتى منها كيفية ادارة ومراقبة المباريات.

ولذلك كان الغرض الأساسى من تقديمى هذا المرجع (**مدرب الكرة الطائرة - برتوكول فن طرق إدارة ومراقبة المباريات**) هو أن يجد فيه كل من الطالب والمدرب والمدرس والادارى المتخصص فى مجال تدريس وتدريب وادارة الكرة الطائرة حاجته للاستزادة من المعلومات النظرية والعملية التى تناولها المؤلف عن كبار المتخصصين العالميين فى مجال الكرة الطائره.

هذا وقد أحتوى هذا المؤلف اثنى عشر (١٢) فصلا تناولنا فى الفصل الأول مدرب الكرة الطائرة برتوكول فن ادارة ومراقبة المباراة مع تحديد الإجراءات التى يجب أن تتبع بداية من التسخين قبل فترة المباراة حتى نهاية المدرب - يتحللها كيفية ادارة المباراه. ثم تناولنا الفصل الثانى كيفية جمع مدرب الكرة الطائرة للمعلومات، سواء كانت خاصة بفريقه أو الفريق المنافس مع تحديد اتجاهات الدفاع والهجوم وايضاح نموذج لحظة لعب بسيطة. والفصل الثالث تناولنا الطرق المختلفة لتحليل المباريات من الاشاره إلى كيفية الاستطلاع والاستكشاف، وكذلك التطرق إلى تشكيلات المستخدمة للمراحل المختلفة للعب مع توضيح مثال تطبيقى لمراقبة احدى الطرق الامريكية وذلك فى الفصل الرابع، وفى الفصل الخامس ثم التعرف

التقييم العملى البيانى مع الاشارة إلى استمارة تقييم لاعب فى الفصل السادس ثم فى كل الفصل السابع والثانى تناولنا مدرب الكرة الطائرة والسلوك والموسم الرياضى ، والفصل التاسع تناولنا الأسس النظرية الخاصة بتصميم وتنظيم التدريبات وفى الفصل العاشر رأينا ضرورة التعرف على أسس انتقادنا شىء الكرة الطائرة، مع توضيح بروفيل رياضى جسمى فى الفصل الحادى عشر للسيدات، ثم ختام بالتوصية السنيه لبدء الكره الطائرة.

أمالين فى ذلك أن تكون قد قدمنا مايفيد كل العاملين فى مجال الكرة الطائرة. بداية من اللاعب حتى الباحث العلمى مرورا بالمدرب الذى هو الأساس فالادارى فالمتخصص.

وفى ختام تقديمى لهذا المؤلف لايسعنى الا أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى المهندس/ هيثم سيد شتا المدير المسئول عن المكتبة المصرية للنشر والتوزيع والتى شرفت من خلالها بنشر مؤلفاتى كأحد دور النشر المتميزه فى محافظة الإسكندرية.

وإن كنا عاجزين عن الشكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

المؤلف
الأستاذ الدكتور
أ. د/ زكي محمد محمد حسن

فهرس الكتاب

الفصل الثالث

مدرب الكرة الطائرة وطرق تحليل المباريات

الفصل الرابع

مثال تطبيقي لمراقبة وإدارة إحدي مباريات الدوري الأمريكي

الفصل الخامس

التقييم العملي البياني للأداء

الفصل السادس

مثال لإستمارة تقييم لاعب الكرة الطائرة

الفصل السابع

مدرب الكرة الطائرة والسلوك

الفصل الثامن

مدرب الكرة الطائرة والموسم الرياضي



١ الفصل الأول

مدرب الكرة الطائرة وبروتوكول فن ادارة ومراقبة المباراة

Volleyball Coach and match coaching protocol

- بروتوكول إدارة ومراقبة المباراة.
- مثال واقعي لمستويات ومهام ما قبل المباراة المقابلة (الاجتماع) بالفريق يوم المباراة.
- فترة المباراة.
- النشاط البدني قب المباراة.
- الاحماء (التسخين) قبل المباراة.
- تعليمات المدرب الأخيرة.
- دور ووظيفة المدرب أثناء المباراة.
- المدرب واستخدام الوقت المستقطع.
- المدرب وكيف يغيير (أو يبدل).
- الراحة بين الأشواط والشوط الحاسم.
- سيطرة وتحكم المدرب الخاص بالمباراة.
- دراسة تحليلية لتأثير بعض المتغيرات المرتبط بأداء المباراة.



بروتوكول فن إدارة ومراقبة المباراة
match coaching protocol

يعتبر الموسم التنافسى إمتداد للموسم التدريبى الذى يهدف الى تنمية وتطوير اللاعبين فى جميع النواحى التكنيكية، والتكتيكية، وذلك فى ضوء تنظيم وتخطيط علمى جيد يتسم بالموضوعية ، إلا إننا نلاحظ أن الوقت المخصص للموسم التدريبى يقل منه ببداية الموسم التنافسى.

وعادة ما يلعب فريق الكرة الطائرة الواحد أكثر من مبارتان اسبوعيا، لذلك نجد أن الاهتمام بالجانب الخططى فى هذه الفترة هو الشغل الشاغل لمدرب الكرة الطائرة، فهو فى هذه الفترة يقوم بعمل ما يراه مناسبا ومحتملا للمباراة التالية فهذه الفترة (فترة المنافسات) تعتبر من أهم الفترات التى يتوقف عليها تحقيق الكثير من امال المدربين واللاعبين معاً.

ونظر لأهمية هذه الفترة التنافسية، فإن هناك عدد من الاجراءات الهامة، التى يجب على مدربى الكرة الطائرة بمختلف مستوياتهم، خاصة مدربى المستويات العالية، أن ينفذوها بكل دقة وأمانة، فهذه الاجراءات تمثل فى مجموعها بروتوكول، أو إطار عمل خاص بالفريق يساهم فى إدارة ومراقبة المباراة والوصول بالفريق الى ألى مستوى من الانجاز الامثل، وأهم هذه الاجراءات :

هذا البروتوكول ما يلى :

١ – مقابلة (الاجتماع) بالفريق يوم المباراة
team meeting on the day of the game

٢ – النشاط البدنى قبل المباراة *the pre-match physical activity* .

٣ – الاحماء (التسخين) قبل المباراة
warming up / pre match warm up

٤ – تعليمات المدرب الاخيرة *Final coaching instructions* .

٥ – الكتشنة (وظيفة المدرب) خلال المباراة (مراقبة وإدارة المباراة) .
coaching during the match

٦ – المدرب واستخدام الوقت المستقطع *the coach's use of time-outs* .

٧ – المدرب وكيف يغيير (أو يبدل) *the coach and how to substitute* .

٨ - الراحة بين الاشواط *the Interval Between sets* .

٩ - سيطرة (تحكم) المدرب الخاصة بالمباراة.

coach's control of the game

وسوف نقوم هنا بتناول كل واحدة من هذه الإجراءات بشئ من التفصيل بعد الإشارة إلى مثال واقعى لمهام المدرب قبل المباراة بقلم مايك هيبرت :

مثال لمسئوليات أو (مهام) ما قبل المباراة
بقلم (مايك هيبرت)
Pre match Responibilities
By : Mike Hebrt

من وجهة النظر التنظيمية، أنه من الضرورى أن نعمل تبعا لتقسيم الأعضاء (الفريق) بشكل معرف وواضح للعمل، ويجب أن يجرى كل شئ بسلاسة فى وقت المباراة.

والمهام عادة ما تتحدد طبقا للرسم أو التخطيط العام للمهام فلكل له دوره، وكل مساعد مدرب محدد له أو مخصص له نصيب من هذه المهام.

الاعداد أو التحضير الشخصى *Personals Prepation* :

لقد تعلمت على مدار سنوات عديدة أنه يجب علىّ أن أقبل على كل مباراة فى حالة استرخاء ذهنى (هدوء)، هكذا أقضى معظم وقت يوم المباراة متجنباً مواقف الشد العصبى.

(يوم المباراة) فى الصباح مبكراً أمارس طرق وأساليب الاسترخاء، وأتصور المواقف التى ربما تظهر اثناء المباراة، وأرى نفسى مستجيبا للقرار الصحيح مع التحكم فى العواطف والمشاعر ايضا استخدم التأكيدات أو التقريرات وأدرب نفسى للتغلب على نقاط الضعف والعيوب التى أعرفها وأمتلكها كمدرب، كما أميل الى البعد وتجنب الغضب لأننى تماما على علم بمجموعة المهام والمشاكل التى تتطلب انتباهى السريع جداً (الفورى) عندما أكون هناك، وفى الحقيقة أحب لعب الجولف كلما كان ذلك ممكنا فى الصباح.

والآن يوجد بداية تامة للتدريب، ونظرة استرخاء يوم المباراة وعندما يمر الوقت ببطء، أبدأ فى مشاهدة شريط الفيديو لمنافسنا، ومراجعة تقارير إستكشافية وخطة اللعب، ونادراً لا أرى شئ جديد خلال هذا الاستعراض، ولكنى احب روح الألفة والثقة تملأنى، وفى النهاية أستجمع الناحية المزاجية الخاصة عندى التى يجب أن أكون عليها، لقد تعلمت أن الحالة النفسية التى يجب أكون عليها ربما تكون فى صالح فريقى ودفعة للأمام، وأشعر أحيانا بخفة الحركة ولكن نحن نلعب مباراة حماسة واللاعبون يحتاجون مدرب اكثر جدية وتركيز يبعث الجو العام قبل المباراة، أو ربما أكون فى جو نفسى قلق والموقف يتطلب نظرة ذات بعد للاهتمام بالأشياء، وربما أشعر بالقلق على فرصتنا بالفوز واللاعبون يشعرون بالثقة.

الشئ الأخير فى العالم الذى أريد أن أفعله المهدد للثقة بأن على عمل اشياء غير مؤكدة داخل لقاء الفريق، لقد تعلمت أن على ضبط سلوكى عندما تكون حالتى المزاجية غير متوافقة (متناغمة) مع ما يحتاجه لاعبى الفريق ليستعد للعب مع الخصم.

جدول يوم المباراة، أعتقد أنه من المهم للفريق أن يتبع برنامج منظم خلال الساعات السابقة للمباراة (جدول).

جدول يوم المباراة *Match Day Schedule* جدول

وجبة ما قبل المباراة	٣,١٥ الثالثة والربع
حجرة التدريب مفتوحة للاستعداد	٥ الخامسة
لقاء للقائمين على الفريق	٦ السادسة
لقاء اعضاء الفريق	٦,١٥ السادسة والربع
تصور الفريق عن كل شئ عن المباراة وجلسة تثبيت الفريق	٦,٣٠ السادسة والنصف
الاحماء والتخسين قبل المباراة	٦,٥٠

مسئوليات المباراة *Match Responsibilities* :

فى البداية أعريت واوضحت كيف يتعامل المدرب مع المباراة حيث يستطيع أن يلعب دور حاسم فى نتيجة المباراة، وأحب أن أوضح ٦ مجالات سأسميها مهارات تدريب اللعب والتى اعتقد أنها مهمة لمقدرة المدرب فى التأثير الذى يقود للفوز.

تنفيذ خطة اللعب *In Plementing the game plan* :

خطط اللعب ليست من الأمور التى ينظر إليها بكم من البساطة أو كم من التعقيد فهى هامة (جوهرية)، أن خطط اللعب تزود بخريطة أو تصميم أو شكل بواسطتها يصور المدرب مسار الفريق خلال المباراة ولانجاز الخطة بطريقة أكثر فعالية يجب على المدرب :

١ – أن يكون لديه معرفة تامة بالخطة.

٢ – أن يمتلك المهارات المعرفية الكافية والتى تتمثل فى القدرة على تقدير أداء الفريق بالنسبة للخطة وأن يتعرف على الوقت التى يحتاج فيه إلى إجراء تغييرات أو تعديلات.

٣ – أن يكون قادراً على الاستبدال وأنماطه التى تنمى (تتوافق) مع الخطة.

٤ – أن يحافظ على القائمين على الفريق واللاعبين فى التركيز على الخطة بالرغم من عمليات التشتت.

المحافظة على الوحدة المتناسقة. فمثلا على المدرب أن ينظر بنظرة واعية الى كيف يدرك أو يلاحظ عن طريق فريقه خلال المباراة، أن سلوكنا له تأثير هام على نظرات فرقنا، أنا أواصل لأكون تلميذ فى (مهنة) حرفه التدريب وانظر بعين التساؤل على عروض لكثير من زملائى خاصة، إذا أعطونا سيناريو غير عادى.

تبدأ المباراة باحماء حماس، المدرب يبتسم ويصافح اللاعبين ويحثهم على الاستعداد لهجوم كبير ويدروش معهم بشكل ودى مع المسئولين، وحشد للأفكار قبل اللعب ثم التعامل مع الموقف بصورة هادئة ولأن المدرب يراجع بعناية السمات الاساسية لخطة اللعب، النجاح فى الشوط الأول تجد المدرب مشاعره ملتهبة على مقعد الاحتياطى وقبضة يده مرتفعة يطلق الصيحات أثناء لعبة جميلة ويستجيب الفريق لهذا التعزيز المشمول عاطفيا باللعب بثقة زائدة. لكن بعد ذلك تبدأ المباراة تتحول، المنافس يجد ايقاع ويبدأ فى التحدى إيماءات واشارات المدرب للتأثير فى التحول إلى عبوس وغضب، التعزيز الايجابى يفسح الطريق إلى نقد زائد حيث نجد المدرب يدخل المراحل الأولى لغسل الأيدى (فرك الأيدى مع بعضهم البعض) ثم حركه الاتكاء الامامى والوضع انتباه على المقعد يحل محله انهيار وتراخى، وتظهر الشخصية الغير مهتمة للمدير الفنى الذى انعزل نفسيا عن لاعبيه، التعبيرات للوجه ولغة الجسم (الهيئة) والنغمة الصوتية لها تأثير على الفريق، لقد فعلت كل شئ استطيعه وكلكم ما استطعتم أن تفعلوه ذهب هباء وجعلنى اشبه الأحمق أنا مشمئز منكم

وأنتم متحررين منى من الآن فصاعدا هنا فى داخل أنفسنا ياله من تغيير من الشخص الذى درب خلال الاحماء والشوط الأول.

حقيقة هامة يجب أن نعرفها وهى إدراك تأثير سلوكنا يمكن أن يقع على لاعبينا، فمن المهم للمدربين أن يزرعون وحدة بعناية، ما لوحدة التى ستراعى أكثر تزيد من فرص فريقهم فى الفوز.

لا أعتقد أن السلوكيات نفسها هامة، الحقيقة أن المدرب والسلوك يتجمعان معاً، والمدرب يجب أن يكون متوافق من خلال ذلك السلوك يمكن أن تكون هادئ ومتوجه للمهمة (مثل بوب نايت أوبوسكيمتشار) فمثلا يمكنك بشكل نشط أن تصبح النقطة البؤرية كمدرب متمركز أو يمكن تجلس فى الخلف وتصبح مدير المشاهد للخليفة البيئية كالاعب متمركز. فى النهاية عليك أن تكون نفسك يمكن إيجاد تلك النفس وعليه يصبح من المهم أن تعمل بجد جداً على توافقية التدريب، لاعبوك يجب أن يفرقوا ما يتوقعوه منك فى وقت المباراة وألا تصبح فى حيرة وتجعل مهمة الفوز أكثر صعوبة.

البؤرة (التركيز) *Focus*:

أستطيع أن أخبركم عن الكثير من المدربين عن طريق مشاهدتهم كيف يتفاعلوا فى المباراة لحظة بلحظة عند نقطة واحدة كالطيف يكون المدرب الذى يشاهد المتفرج الواحد يئن على كل غلطة ويصفق على كل لعبة جيدة، هذا مدرب غير متنبة أو غير (مركز) فهو لا يرى ما وراء سطح الملعب لا يستطيع أن يعبر عن أى شئ أكثر من أن يهز ركبتيه بعنف فى صورة رد فعل لكل نقطة يفقدها، عند الطرف الآخر المدرب الواعى المنبهه الذى يرى من خلال المكونات (العناصر) الأساسية للعب يستطيع أن يركز بسرعة على عناصرها النقدية أو (الحرجة - الحساسة) عندما نجلس على المقعد نلاحظ المباراة كمجموعة غير متميزة من المعلومات.

نحن نرى لاعبون يخطئون والبعض يحاولون تصحيح اخطاء المسئولون العروض يقومون باتصالات، المشاغبون يصبحون فى حالة أدنى توقع منهم، الكرات تضرب الأرض عندما يجب الفخر لهم، لحظات سريعة من الاتصال، التغيرات التكتيكية عن طريق المنافسين، النتائج النهائية للعب، التدهور العاطفى هذه المجموعة الغير متميزة تستطيع أن تغمرنا، لكن يمكن أن نتعلم أن نختار بنود معينة من أجل التركيز أو البؤرة أو المساحة الممكن رؤيتها، وهذه واحدة من الادراكات أو التحقيقات الهامة

التى يستطيع مدرب صنعها، ويستطيع أن يختار ما يريد التركيز عليه اثناء المباراة.

مراقبة أو ضبط السلوك النفسى للمباراة

Monitoring the Psychology of the Match

واحدة من أكثر الرؤيات التى تركها (بانج وكيويانج) معى كان شعوره أن كل مباراه لها حياة خاصة بها، المدرب يجب أن يعد ليتفاعل مع أى سلسلة من الأحداث المدركة فى بعض الليالى ولكن التساؤل هو كيف تحسن رؤيتك ؟

ويكون ذلك من خلال :

١ - لا تشاهد طيران الكرة خلال اللعب، أختار نموذج حركة للاعب معين، إجعل قاعدة فريقك هى أن يقرأ كفاءة الحركة على سبيل المثال، وينظر لهم بعين مقدرة.

٢ - تعلم أن تشاهد المباراة بالحركة الدائرية، هذا يعنى معرفة أى استدارة كل فريق ينفذها فى كل الاوقات.

٣- ركز عينيك على خصمك والنظام الدفاعى، كن يقظ فى الحال لأى تغييرات.

٤ - شاهد مدرب خصمك خلال فترات التوقف للكرة ماذا يحاولوا توصيله لفريقهم.

٥ - إبحث عن الميول فى اسلوب لعب الخصم. هل هم يحاولون اشياء معينة بطريقة تكتيكية، التى تتطلب تعديل عن طريق فريقك ؟

فى بعض الليالى يشعر لاعبوك بالثقة وخصمك معنوياته ضعيفة، بينما فى ليالى أخرى العكس صحيح، أحيانا كلا الفريقين يلعبان بثقة ،بينما فى أوقات أخرى نجد أن كلا الفريقين يكافحان، إضافة إلى اتصالات المسئولين أو الإصابات، وتأرجح الحالة النفسية للاعبين والمدربين، الجو فى ساحة اللعب، حتى الطقس كل هذه الأشياء تتداخل أو تتفاعل لتجعل كل مباراة تجربة مستقلة فردية حقيقية، إنها مهمة المدير الفنى لتقدير (تقييم) كل موقف وأن يحاول توجيه الفريق نحو النصر (الفوز).

(ويستطرد ويقول مايك هيبرت) أنا أعرف ذلك لأننى أخطأت اخطاء هائلة وهى بالنسبة لى أخطاء، والأكثر شهرة والذى حدث فى ١٨١ اثناء دورى جامعة الباسفيك فى *Snook Town*، كاليفورنيا، فريقى المكسيك الجديد كان على حافة قمة العشرين وكنا نحتاج فوز كبير، لأن خصمنا فى الدور قبل النهائى كان ترتيبه عاشر ،ولاية اريزونا وكنا قلقين ومضطربين وفزنا بالشوط الأول فى دهشة (١٥ - ٦) وتبعناها بصدمة انتصار ١٥ - صفر فى الشوط الثانى، لم أكن أعرف كيف استبعد مثل هذا

النوع من المنافس وأجد نفسي في النهاية ٢ - صفر في المباراة، لاعبي كانوا مستعدين أن يسحقوا الخصم في الشوط الثالث، لقد كانت واحدة من الليالي الطيبة حيث كان كل شئ يسير على ما يرام.

وبعد ذلك فتحت فمي وصحت انتبهوا قبل الشوط الثالث شئ ما غير طبيعي يحدث بعد ١٥ - صفر جو هذه المباراة الخاصة لعب لصالح فريقي، وكل ما يجب أن أفعله هو الجلوس عن قرب وفريقي يندفع في طريق الفوز، لكني اضطررت إلى حث عزيمتهم نحو التردد للتردد بزرع بذور الشك كانوا ينظرون إلى نظرات محدثة لماذا؟ وبالطبع حدث هذا في الوقت المستقطع وانطلقت الصفارة قبل أن يكون هناك وقت للشرح ولكن الخسارة قد ألمت بنا، فقمت بالتحذير من بعيد من حائط الصد.

وفازت ولاية الاريزونا بالشوط الثالث ١٥ - ٢ وفي النهاية فاز بالمباراة في خمسة ٥ أشواط ولقد عرفت أني أطحت بالمباراة، ويجب على المدرب أن يكافح ويحدده الأمل في النبض النفسي للمباراة لا نستطيع دائما أن نجعل هناك فرق لكن علينا أن نتصرف كما نستطيع، ويجب دائما أن نحاول أن نكون أحد أسباب فوز فريقنا ولا يجب أن نكون سببا للخسارة.

(الحفاظ) على دور المسئولين في العلاقات الصحيحة:

Keeping the roule of Officials in perspective

هذا ربما يبدو موضوع غير محتمل ولكن كواحدة من الست مهارات النقدية لتكون كرة طائرة ناجح يلعب جيدا أبتعد عن التردد إتجاه ردود وأفعال غير صحيحة وغير ضرورية لقرار الحكم حيث عادة ما يكون ذلك سلوك غير مقبول بدرجة كبيرة بين مدربي الكرة الطائرة التي تستحق الانتباه والاهتمام، أنا لم أكن دائما ناجح أني التعامل والاتصال بالمسئولين (الحكام) بطريقة سلسلة ودبلوماسية في الحقيقة، لقد اعتدت أن أكون واحد من المديرين الفنيين المنفعلين على المقعد واصبح غاضبا على تدريب هذا الفريق طوال حياتي، ولقد بررت منطقيا كيف هذا الغبي (دالتز) (المدرب الآخر) الغير كفئ يجيد مثل هذه الاتصالات، وتتدرج مثل هذه الأشياء بطريقة سيئة، لقد شعرت برضى تام وبصورة لفظية عندما أدركت أن هذه الطريقة التي تمثل في قوتها شيطان شرير قد اخطأني وفريقي عندما مرت السنين، بدأت ببطء أدرك أنني كنت في خصام ودراما.

إن الانفعالات العاطفية كانت مقياس عدم نضجي، كنت أفكر فقط في خيبة أملي وروح الظلم، حيث نادرا ما توقفت لأقدر تأثير سلوكي على فريقي، أخيراً أدركت أن

رد فعلى المستقيم نفسيا للاتصالات ردئية. وأصبحت حيرة عظمى واضطررت إلى تخفيف الأشياء بصورة مقبولة، كان ردئيا أشعر بنفس بركان الغضب والاحباط فى الاتصالات.

لكن بدأت أدرب نفسى على التحكم فى سلوكى، كل مرة شعرت بالجيشان أبدا انهض واستيقظ أمشى إلى مبرد الماء وأشرب وأعود الى مقعدى مع الوقت رجعت عواطفى وهدأت لدرجة السيطرة عليها، أخيراً من خلال الممارسة كنت قادراً على تغيير سلوكى، ولكن مازال هناك احباط، على أية حال أستمريت فى تدريب نفسى على التفاعل والسيطرة والتحكم.

الاخير (التحكم) عادة ما يستخدم عند وقوع خطأ على فريقى كإشارة لتمتد إلى الشكل والتكوين الخارجى القائم، ويعتبر استخدام الاشارات أفضل الطرق لتتابع الهجمات وأنت جالس، النتيجة أن فريقى يستطيع توجيه انتباهه فى الحال للفوز مصطلح فى الكرة الطائرة بدون اللجوء إلى جعل المدير الفنى فى حيرة وتجعله هو الذى يقوم على خدمة نفسه يدخل فى نزاع وانفعال مع المسئول.

فى جدل وآراء للعديد من المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة أن بعض المدربين الذين نادرا ما يسلموا بالنتيجة الموجبه وأنت كمدرب كرة طائرة ليس عليك أن تحمل المسئولية على تغيير نداؤه أو النتيجة .

فى الحقيقة ربما يدعوا وضع المنافسة إلى وجود أكثر من مسئول، فالمسئولين كائنات بشرية، ولا نستطيع أن نقول هل هم دائما ما يتواجدون دائما فى موقف إذلال أو هم ضعاف العقول، والصحيح أن المسئولين عادة ما يرتكبون اخطاء أحياناً واخطاء خطيرة ربما تكلف فريقك نقطة أو شوط وأحيانا المباراة، لكنى أعتقد أن الحكام عن عمد يهدفون الى أن يكون لكل فريق أو مدرب نداءاتهم الخاصة التى يتميزون بها، الدور الغير المتوقع من المسئولين ببساطة دور ضرورى فى رياضة التنافس والمدرب الحكيم والناضج هو الذى يجب عليه أن يجد طريق لمعالجة قرارتهم (الحكام)، لا يهم كم يكونوا غير عادلين بسلاسة ودبلوماسية، هذا هو الأفضل لفريقك على المدى الطويل.

● **مهارات موقفية** *Situational Skill* : يجب على كل مدرب من مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة يجب أن يجهز مجموعة من الحلول للعمل المختلف للمواقف الشكلية التى تنشأ وتكرر فى المباراة، المدرب لابد أن يكون خالى اليدين عند حدوث أى من المواقف التالية :

- **الوقت المستقطع** *Time out* : متى يجب تسميتهم بذلك ؟ كيف يتم ادارتهم؟ من المسموح له بالكلام ؟ كيف تنتقل المعلومات من القائمين على الفريق الى اللاعبين عبر *Clipboard* ؟ هل يجب أن يكونوا متمركزين حول المدرب ؟ هل يجب تشجيع اللاعبين لتحسين النتائج ؟
- **اللحظات الحرجة** *Critical moment* : يجب أن يطور المدرب الشعور عندما تحدث لحظات حرجة أثناء المباراة.

أحيانا قد تحدث مبكراً فى أحد الأشواط مع ربط ذلك بالضرب (التهديف) عندما تكون النتيجة تقارب النقاط (٣ - ٣) وكلا الفريقان لهما *Sid out* كرة خارجه عدة مرات والفريق لا يحتمل أن يخسر الشوط، وفى شوط آخر نجد أن شكل أخر اللحظة الحرجة عندما يصل فريقك إلى ١٠ - ١٢ لذلك من صعود النقاط من ٢ - ٩ عجزا إذا استطعت أن تربط الشوط عند ١٢ وبالتالى ستكون من المحتمل الاستمرار فى الفوز، القرارات التى يصنعها المدرب عند هذه اللحظات الحرجة سوف يكون لها تأثير هام على نتيجة المباراة، يجب أن تكرر حركاتك مقدما لكى تشعر بالثقة وفى السيطرة عندما تحدث أو تقع هذه اللاحظات.

معالجة (معاملة) ما هو غير متوقع *Handling the unexpected* :

يبدو أن كل مباراة تكون مصحوبة لسلسلة من الاحداث غير المتوقعة، اللاعب الذى بجوارك مثلا يلوى رسغه (قدم) أنكله وتفتقد إلى فريق يجب عليك تدريبه، مجادلة (مناقشة) بين اثنين من المبتدئين لحمل المباراة وغالبا الفريق يعانى من هذه الأمثلة وأنواع كثيرة يجب أن تعدها وتتعرف عليها حتى تستطيع للتعامل معها، شاركهم واستعد بالحلول، والا سوف تكون أعمى الجانب وتترنح تبحث عن إجابة، مع الوقت تجد واحد ربما يكون متأخر جداً والمباراة انتهت منذ وقت طويل.

على مدار سنين خلال المباريات كنت أحمل بطاقة مدونة بعنوان «ماذا» «إذا» عليها كتبت حلول ممكنه لكل الأحداث الغير متوقعة، التى افكر فيها وذلك بسبب أن يحدث، فى حرارة المباراة المدرب يمكن أن يسير على أدائه ويضغط ليضع القرار لذلك إنه من المساعد لكى يشارك فى كثير من المواقف التى يتعرض لها أن يكتب على بطاقة بسيطة رسالات لطرق مختلفة كل منها يمكن أن يوضع لها عنوان.

مسئوليات ما بعد المباراة *Postmatch Responibilitics* :

التنافس الرياضى هو فرصة حقيقية منفردة، جو حجرة الملابس يمكن أن يكون

جو يتراوح ما بين فرصة للاحتفال بالنصر إلى سكوت جنائزى للخسارة المؤلمة، كل لاعب ومدرب يجد لذة عاطفية متميزة للموقف، بعضهم يكون مفرط فى التعبير والتنوع الحاد، البعض الآخر حالته النفسية أكثر سوء وأخر يضطر بالتدخل ليتكشف كيف يشعرون، لذلك فنحن نجد أن هؤلاء الذين يؤدون جيداً يذهبون لاعمالهم برضا وهادئ البال، بينما هؤلاء الذين لا يملكون ذلك يضيفون بذلك عوامل أخرى إلى أخطائهم، إن مكان حجرة الملابس بعد المباراة سواء بعد الفوز أو الخسارة يكون مكان تفجير للطاقة العاطفية، كذلك أيضا تعتبر وظيفة المدير الفنى أن يقدر كل موقف بعد المباراة، ويلقى خطبة (كلمة) التى ستجمع كل هذه الطاقة وتحفز الفريق نحو مهمته.

مكونات عناصر اللقاء بعد المباراة

Ingredients of the post match meeting

استطيع أن أفكر فى خمس عناصر هامة للقاء الناجح بعد المباراة.

١ - الاتجاه العاطفى *Emotianal Piarection* :

هذه هى أكثر مهمات المدير الفنى أهمية، يجب عليك أن تقرأ الموقف، هل تواجه مجموعة مكبوتة عاطفيا، غاضبة أو محبطة ؟ أو هل فريقك يتصرف باسترخاء ورضا وقناعة ؟ ما تفعله وتقوله فى حجرة الملابس بعد المباراة، يبث العاطفة فى الفريق وتحركها، ويجب أن تكون نموذج فى كيفية التعامل مع لاعبيك بعد الفوز أو الخسارة.

٢ - تقويم الأداء بالنسبة لخطة اللعب

Perfonmance Evaluation in Relation to Game plan

يجب أن يراجع المدرب خطة اللعب جزء بجزء ويزودهم بالتقرير على فاعلية الفريق فى إنجاز تلك الخطة، لقاء بعد المباراة هو الجو العام والتام لهذه المراجعة لأن التجربة تكون حديثة فى ذهن كل لاعب.

٣ - وقت دخول اللاعب *Time for player input* :

اعتقد أن اللاعبين يجب أن يكون لديهم الفرصة الكاملة للكلام بخصوص كل أمور الفريق أنا أجلس خلال لقاء بعد المباراة خصوصا مع كابتن الفريق لأعقب على أى نقطة (موضوع) ظهر اثناء المباراة كثير من الموضوعات النقدية الهامة من توضيح أنماط الحركة فى نظام اللعب لحل النزاعات بين اللاعبين تصيفتها ونحلها خلال هذه الاجتماعات.

٤ - توجيهات المسئولية التالية للفريق
Directives for next team Responsibility

اعتقد انه من المهم أن كل مجموعة مسئولية عن الفريق لابد وأن تكون تعليماتها واضحة بخصوص كل مسئوليات الفريق الظاهرة مثل جلسات التدريب (الممارسة) اجتماعات الفريق ترتيبات السفر جلسات المذاكرة وهكذا، أريد من كل واحد أم يترك حجرة الملابس وهو يعرف بوضوح ما يحدث بعد ذلك.

٥ - سلوك ما بعد المباراة *Reminder of postmatch behavior* :

عادة أجد أنه من المساعد أن أذكر اعضاء الفريق واللاعبين أن علينا مسئوليه وهى أن نتصرف بشكل يبعث عن التقدير لدى الكثير من المشجعين الذين ينتظرون بانتظام ظهور الفريق بعد إجتماع ما بعد المباراة، موضحاً لهم الاختلاف فى مستويات التعب، وتأرجح الناحية المزاجية وتقدير الذات التى يمكن أن تتبع تنافس مكثف واحياناً تكون صعبة أن ترتدى وجه العلاقات العامة لكن أذكرهم أنه من الدور الضرورى الارتباط ببرنامجنا.

هدف اللقاء بعد المباراة *Purpose of the postmatch Meeting* :

لقاء بعد المباراة هو وقت لإعادة كل ما يمثله برنامجنا لإعادة تثبيت الاهداف ولتقديم المساعدة لهؤلاء الذين يتلعثمون فى السؤال عن النجاح.

أنه ليس مطلقا أن تترك العنان الغير مميز للغضب والاحباط، هذا الأمر يستطيع أن يؤدى إلى ترك كل واحد يتحرك بشعور الفشل ويعمل على اضعاف المعنويات، على العكس سواء بعد فوز كبير أو حسارة ثقيلة أنت مسئول عن تأكيد أن لاعبيك لا يتركون الشعور الجيد عن الفريق أو التطلع للاستمرار معكم فى محاولة التحقيق أهداف الفريق.

أساس أو قاعدة *Wrap - up* :

عوامل كثيرة تحدد المستوى الذى سوف يلعب به فريقك، مثل موهبة الرياضيين كذلك حجم ونوعية التدريب الفنى الذى يتلقونه، قوتهم الكلية وتكيفهم سواء صممت نظام لعب يلقى الضوء على قدرات لاعبيك أو لا.

لكن عليك أن تعلم أن تطبيق كل هذه العوامل يأتى بكل شئ من مراكز التركيز السليمة للاعبيك فى وقت المباراة، عموما فالمهارة هنا هى التى تفصل المدربين

الممتازين عن البقية منهم، الممارسة ضرورية ولكنها ليست حالة كافية لاحداث النصر، إذا يجب عليك أن تكون مدرب على مستوى عال لكى تتمكن من ادارة المباراة جيد.

المقابلة (الاجتماع) بالفريق يوم المباراة
team meeting on the day of the game

إضافة إلى ما سبق ذكره عن مقابله الفريق قبل بداية المباراة نجد عادة ما تتزاحم العديد من الاستراتيجيات الخططية سواء دفاعية أو هجومية أو كلاهما، فى ذهن المدرب، إلا أننا نجد أنه وفى الغالب ما يقتنع باحدى هذه الاستراتيجيات وتبعا لظروف المباراة التى عليه أن يخضوها، لذلك فإنه يصبح من المهم لمدرب الكرة الطائرة أن يرسخ ويثبت هذه الخطة فى ذهن اللاعبين، وبالطبع هذا يحدث بعد الاقتناع بها، وأنها متفقة وقدراتهم المختلفة.

ويتم ذلك من خلال إجتماع مبكر فى يوم المباراة وفى هذا الاجتماع يجب على المدرب مراجعة مجموعة النقاط التالية، والتى سوف نشير إليها بشئ من التفصيل فى الجزء الخاص واللاحق بفترة المباراة.

أ - فمثلا عليه مراجعة تقارير الاستطلاع التى تمت على الفريق المنافس وطريقة لعبة، من هو ابرز اللاعبين المهاجمين، من هو ابرز اللاعبين البدلاء المتوقع تبديله به، من أقوى مرسل.. الخ.

ب - مراجعة الاستراتيجية الخططية المقترح استخدامها أثناء المباراة.

جـ - إعطاء التعليمات فى صورة كلمات مبسطة، والا يحمل اللاعبين معلومات تفوق طاقتهم.

د - تركيز الانتباه على لاعبين أو ثلاث، يرى أنهم الذى يصنعون الفارق بين المكسب والخسارة.

و - التركيز على عناصر الخطة الاساسية، والتأكيد على النقاط التى يرى أنها مفاتيح النصر.

هـ - التركيز على الكلمات التى ترفع من معنوية الفريق، وكذا عدم الاستهانة بالفريق الذى أمامهم، إذا كان ضعيف أو متوسط المستوى.

وأخيرا فنحن نوصى أن يكون هذه المقابلة (الاجتماع) مبكرا وبدرجة كافية حتى يضمن المدرب استيعاب جميع اللاعبين للمعلومات المعطاه، والمحتم إستخدامها أثناء

الاستعداد الشخصي الخاص بالمباراة.

and use it during their in dividual preparations for the match.

فترة المباراة

تعتبر فترة المبارايات من الفترات الحرجة لمعظم المدربين خاصة مدربي بعض الألعاب الجماعية مثل الكرة والسلة واليد - والقدم. فهذه الفترة الوجيزة خلال المباراة تحقق للكثير من المدربين أمالهم وطموحاتهم نحو تحقيق الهدف، وخاصة بعد انقضاء موسم اعداد مضنى عمل جاهدا كل منهم بجهد وعرق متواصل لرفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططيا وفنيا.

وعليه فقد حان الان الوقت لهؤلاء الشباب من اللاعبين ليثبت كل منهم لنفسه ولمدربه بأنه عند حسن الظن، وفى الحقيقة أن الكثير من المدربين يخلو الى نفسه بعض الوقت خاصة فى بداية فترة المبارايات ليرتب بعض الأفكار والكلمات التى سيفتتح بها أول الحديث عن المباراة القادمة، خاصة أمام أحد الفرق التى سبق وأن هزموها أو العكس صحيح، وتأكيدا على أهمية هذه الفترة يؤكد المتخصصين فى مجال تدريب الكرة الطائرة أن **هناك العديد من الاجراءات التى يجب على كل مدرب إتباعها حتى يتسنى له ادارة المباراة بصورة جيدة فهناك الاجراءات التى يجب أن تتخذ فى :**

- الإجراءات الخاصة قبل بداية المباراة.
- الإجراءات الخاصة أثناء المباراة.
- الإجراءات المرتبطة بالوقت المستقطع.
- الإجراءات الخاصة للراحة بين الشوطين.
- الإجراءات المرتبطة بفترة الراحة قبل بداية الشوط الحاسم.
- وأخيرا الإجراءات الخاصة بعد نهاية المباراة.

وسوف نبدأ الحديث هنا عن بعض هذه الإجراءات بشئ من التفصيل :

قبل المباراة :

هناك العديد من النقاط والاعتبارات الهامة التى يجب أن تتبع من قبل مدرب الكرة الطائرة خاصة قبل المباراة والتي لها تأثير إيجابى على سير المباراة، وكذا تحقيق النتيجة المرجوه ومن هذه الاعتبارات ما يلى :

١ – أن يصل المدرب مبكراً قبل لاعبيه الى المكان الذى سوف يبدؤن التحرك منه إلى مكان المباراة (غالبا ما يكون نادى الفريق).

٢ – فى حالة إذ ما كانت المباراة تقام على ملعب النادى أو ملعب أخر فى نفس البلد يكون أيضا هو أول المبكرين بالحضور.

٣ – على المدرب معاينة الملعب ويحتفظ بهذا الانطباع لنفسه.

٤ – على جميع اللاعبين التواجد قبل موعد بدء المباراة بساعه على الأقل.

٥ – فور الوصول الى أرض الملعب عليه التوجه مع لاعبيه الى وحدات خلع الملابس.

٦ – التأكد من جميع الأمور الإدارية الخاصة بالملابس مثلا أو البطاقات من الناحية الطبية.. الخ على الوجه الأكمل.

٧ – يبدأ الكلام ببعض التعليمات التى تحس اللاعبين على بذل الجهد والعطاء.

٨ – فى حالة ملاقاه فريق سبق له الفوز عليه أو العكس توضح الاسباب التى دعت الى تحقيق الفوز من فشله والاستفادة من الاخطاء.

٩ – يجب أن تكون هذه الكلمات خلال (١٠) العشر دقائق الجانبيه ولتكن قبل خروج الفريق من وحدة خلع الملابس.

١٠ – ضع فى اعتبارك أن هذه الدقائق العشر الأخيرة تكون مخصصة أيضا لشرح طرق وأساليب اللعب التى سوف ينفذوها.

١١ – هذه الدقائق القليلة قبل الخروج للملعب، يجب على المدرب فيها أن يكون محددا فى كلامه إيجابى لشرح هذا الموجز الاستراتيجى (أقل عدد من الكلمات فى أكبر مفهوم ممكن).

١٢ – الكلمات يجب أن تكون سهلة فيها ثقة بالنفس مؤثرة.

١٣ – أن يحدد كيفية إجراء القرعة من قبل رئيس الفريق.

١٤ – أن يحدد أسباب اختيار الملعب أو الارسال.

١٥ – أن يعلن التشكيل المناسب الذى سوف يبدء به المباراة، ونوه عن هذا التشكيل لتوضيح واجبات كل لاعب.

١٦ – أن يحدد شكل دفاع الخصم المتوقع.

١٧ – أين تكون أفضل مناطق الهجوم ؟

١٨ – كيفية ايقاف هجوم الخصم، والنسبة للنقاط من (٢٣ – ٢١) فهى غالبا تطبق اذا كان هذا الفريق سبق اللعب معه.

١٩ - أن يضع يديه فى أيديهم لعقد العزيمة على تحقيق الفوز.
٢٠ - أن يهتم بمصافحة اللاعبين بعضهم لبعض بة حتى يشعروا بالقوة وأن الكل فى واحد.

النشاط البدنى قبل المباراة
the pre match physical activity

أن ما سوف نتناوله هنا هو أمتداد لما سبق ذكره عن الأحماء قبل بداية المباراة ص ٤٨٥ فبرغم أن فترة الاعداد التى تعتبر من أهم أوقات السنة التدريبية بالنسبة للاعب والمدرب، ورغم أنها موضوعة وفق أسس وأساليب علمية حديثة متطورة تعمل على تحقيق فاعلية هذه الفترة، إلا أن فترة الموسم التنافس لا تقل أهمية عن هذه الفترة والفترات السابقة، فهى فترة تعتبر من الفترات الهامة بالنسبة للمدرب، يتحدد فيها مصيره ومصير لاعبيه، والمدرب الناجح هو الذى يهتم بالنشاط البدنى الذى يسبق المباراة، **ويقوم أيضا بسلسلة الأعمال التالية فى اليوم الذى يسبق المباراة وكذلك يوم المباراة :**

أ - يجب على الفريق أن يتدرب على الاقل ٤ ساعات قبل أن تبدأ المباراة.

ب - مدة التدريب تتراوح ما بين ٣٠ دقيقة الى ساعة ونصف وذلك مرجعه إلى أسباب التالية :

أولا : انجذاب الجسم بدنيا للنشاط المكثف القوى الذى سوف يحدث فيما بعد.

the first *is to physically attune the body for the in tense activity which will come later in the day.*

ثانيا : هو أن تسمح للاعبين بالراحة وبالقدر الكافى ليعتاد على الوسط المحيط والتى سوف يشاركون فيه خلال المباراة.

the second *: is to a llow the players to get as confortable as possible with the specific surrounding. where they will be competing during match.*

ثالثا : أن فائدة ذلك هى أن تبلغ الثقة فى أنفسهم التى يرونها (يلتقطونها) فى الوقت المناسب، خاصة عندما يؤدون ذلك بأقصى قدراتهم.

the third *is to gaim confidence that they are "Peaking" at the appropriate time special they are perfarming at the height of their abilities.*

رابعـاً : يجب على المدرب المراجعة السريعة للاستراتيجية المحددة وكذا التكتيك (الخطة) المحدد التى سوف يستخدمها لاعبيه فى المباراة.

***the fourth :** the coach's should ran through the specific strategies, and tactics which will be used by the player's in the match.*

خامسا : وأخيرا يجب أن يكون هذا النشاط البدنى سهلا نسبياً مع راحة مبسطة للاعبين، وإلا يؤدوا وثباً زائدا أو تدريبياً عنيفاً.

***the Fiveth :** at 'ast this physical activity should be relatively esy with the plcyers simply breaking a sweat and not doing excessive jumping or strenuous exereise.*

الاحماء (التسخين) قبل المباراة (*)
Warming up pre match warm up

عادة ما يحتاج اللاعب الى القيام بعملية الاحماء (أو التسخين) قبل بداية المباراه، بهدف ايضا تجهيز الجهاز العصبى وزيادة معدل ضربات القلب، وتنظيم التنفس أى بصفة عامة رفع الكفاءة الوظيفية بالاضافة إلى اكتسابه بعض المرونة من خلال تدريبات المطاطية، وكذلك بعض تدريبات السرعة البسيطة، بجانب رفع كفاءة الجسم الوظيفية، العصبية، البدنية، فإن ذلك من شأنه أن يمنع الاصابات بالنسبة لجميع أفراد الفريق المشاركون فى المباراة.

وفى هذا الصدد ويجب ضرورة التنوية الى أنه من الأفضل لجميع اللاعبين أن يحضـروا بوقت قصيّراً نسبياً داخل صالة الألعاب الرياضية قبل أداء الاحماء مباشرة، فربما يتناولون بعض من الطعام الخفيف، أو العصائر وما شابه ذلك، بالاضافة إلى أنه يصبح لديهم الوقت الكافى لارتداء الملابس، أو وضع بعض الاشرطةالطبية اللاصقة، أو عمل مساج، أو إصلاح بعض الاشياء قبل المباراة مثل تثبيت واقى الركبتين *Knee bads* .. الخ، ويجب عمل الاحماء قبل المباراة وفى فترة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة وطبعا، لا ننسى تشريعات ورسميات ما قبل المباراة، إلا

(*) للاستزادة فى هذا الجزء راجع باب الاحماء فى الكرة الطائرة تقنية حديثة للتعلم والتدريس للمؤلف ٢٠٠٠، الناشر ملتقى الفكر، الازاريطة الإسكندرية.

أنه توجد هناك نقاط هامة يجب على كل مدرب كرة طائرة أن يراعيها بالنسبة للاحماء:

١ - يقوم اللاعبون بعمل الاحماء بأنفسهم، دون تدخل المدرب، إذ عليه أن يركز فى المباراة فقط، هذا بالاضافة الى أن اللاعبون باعتمادهم على المدرب فى الاحماء، سوف يعتمدون عليه بالتالى فى الاداء، لذلك يجب أن يعتمدوا على بعضهم البعض.

٢ - يجب أن يتضمن الاحماء بعض الأنشطة الحركية التى تتسم بالديناميكية والفاعلية، كما تتسم بالخفة والرشاقة، وحركات خفيفة، كذلك بعض الحركة والأنشطة الديناميكية المتخصصة تمرير بأنواعه - ضرب.. الخ بالكرة.

٣ - الجزء الاخير من الاحماء يجب أن يتضمن الضرب الساحق والصد والارسال وخاصة تلك المهارات ذات المسار الحركى المشابهه للمسار الحركى للمهارات التى تستخدم فى المباراة.

٤ - أثناء تأدية هذا الاحماء يجب على اللاعبون أن يتناسوا الفريق الخصم قدر الإمكان، ويتجاهلوه تماما.

٥ - وأخيرا يجب أن تعرف أن التدريبات أو التمرينات التى تكون تحت اشراف المدربين فى الاحماء، تجعل اللاعب لا يستطيع فى مقدوره أن يتخذ القرارات الحكيمة فى الكرة الطائرة بنجاح.

تعليمات المدرب الأخيرة
Final coaching instructions

بملاحظة جميع النقاط السابق الاشارة إليها والمتسلسلة من (١) إلى (٣) نقاط هامة يلعب فيها مدرب الكرة الطائرة دورا فعالا من خلال اعطاء بعض التعليمات، ولكن فى حدود ما تتطلبه أهمية النقطة الواحدة، بل أنه فى بعض النقاط، كنقطة رقم (٣) الخاص بالاحماء، نجد أن المدرب لا يكون له دورا على الاطلاق، ولكن فى هذه النقطة نجد أن دور مدرب الكرة الطائرة دورا فعالا وحيويا واساسيا خاصة اتجاه تلك التعليمات الخاصة قبل بالبدء الفورى للمباراة، فقبل أن تبدأ المباراة مباشرة يجب أن يجتمع المدرب مع اللاعبين مع بعضهم البعض حتى تكون تعليماته وارشاداته هى أخر شئ يسمعونه قبل أن يتجهوا للملعب، وأن يتم ذلك بهدوء وتركيز شديدين والابتعاد عن عبارات الرهبه، والتقرب من عبارات التحفيز والتعزيز، أيضا أن أخر

شئ يجب أن يسمعه اللاعبون يجب أن يتضمن أهم عنصرين للفريق :

- العنصر الخاص بالاستراتيجية *the element of the stratipy* .
- العنصر الخاص بالتكتيك الخططى *the elemen of the tactics* .

ويجب على اللاعبين الا يغيب عن ذهنهم هذين العنصرين الهامين، وحتى يكون فى معدرتهم تنفيذ بكل دقة وخاصة بداية المباراة.

وأخيرا يجب أن يعرف مدرب الكرة الطائرة، لو أن فريقه كان ثابتا (متشدد أو مؤكدا) بوجباته وايقاعه من حيث (السرعة، الانسجام) الخاص به، فإن نجاح خطة اللعب، فاحتمالات الفوز تزداد بدرجة كبيرة.

at last the Volleyball coach must know if his team was establishes its own teampo and rhythm, the success of its game plan and the success of the speific match up the possiblities of winning are greatly in creased.

دور ووظيفة مدرب الكرة الطائرة أثناء المباراة
Rule and coaching Volleyball coach during the Match

لا يتوقف دور مدرب الكرة الطائرة بنزول لاعبيه أو فريقه الى أرض الملعب يوم المباراة، حيث أننا نرى أن دورة أثناء اللعب لا يقل أهمية عن جميع الأداءات التى سبق وأن أشرنا إليها، إن لم يكن أكثرها أهمية، فظهروه أثناء المباراة يقرر مصير فريقه نحو الفوز أو الهزيمة.

وعلى العموم فعند مراقبة الفريق أثناء المباراة هناك قائمة من الاساسيات أو العديد من الاعتبارات الهامة التى يجب أن يتبعها المدرب عند إدارته للمباراة. وأهم هذه النقاط هى :

١ - يجب على المدرب أن تكون خطه لعبة للمباراة محدودة وواضحة ومعدة كتابة.

٢ - يجب على المدرب أن يمتلك أساليب التغيير الفنية والمحدودة، لتنفيذها أثناء المباراة.

٣ - يجب على المدرب أن يكون لديه إثنان أو ثلاث من الدورانات المتاحة وبديلة والمخططة لها جيد، لاحتمال الاستعانة بها للمباراة.

٤ – بسرعة يجب على المدرب أن يحدد النجاح أو الفشل للاستراتيجية وإحتمالات الدورانات المختلفة خلال الشوط الأول من المباراة.
٥ – يجب ألا يتسرب الاحباط إلى المدرب وأن يكون لديه الثقة فى خطته ونفسه ولاعبيه، مؤمنا بأنه توجد وسيلة للفوز بالمباراة فى جميع الأحوال.
٦ – أثناء سير المباراة على المدرب ألا يتراخى ويقف موقف المشاهد، بل يجب عليه أن يذكر لاعبيه وباستمرار بالاستراتيجية والتكتيك الواجب استخدامها، فى ضوء قواعد وقوانين اللعبه التى حددت طريقة المناداة للارشادات أثناء المباراة.
٧ – يجب على المدرب من فترة الى أخرى أن يعمل على اعادة التركيز للاعبين، خاصة فى تلك الفترات التى لاحظ فيها شرود لاعبيه أو بعض منهم.
٨ – يجب على المدرب الناجح أن يذكر لاعبيه بتلك الاستراتيجيات والرجوع لتلك التكتيكات التى توصل فريقه للفوز.
٩ – لا تنس أن تذكر لاعبيك خاصة لحظة الصد بواجبات الصد الناجح.
١٠ – بسرعة حاول أن تكتشف ميول خصمك الهجومية واستراتيجيته فى الارسال، إتجاه المناطق الدفاعية، ثغرات، نقاط ضعفه، نقاط قوته، محاولا توجيه انتباه اللاعبين اليها.
١١ – يفضل أن يكون هناك من يساعد المدرب فى التقييم الاحصائى لاستخدامها أثناء الوقت المستقطع وبين الاشواط.
١٢ – يجب أن يكون اعداد البدلاء مسبقاً فى ذهنه، وبما يفيد خطته، وأن يحافظ عليهم بالاحماء المستمر، حتى يكونوا مستعدين بدنيا للاداء.
١٣ – أثناء جلوسه على المقعد (الدكه) المخصصة لفريق يجب أن يناقش دوريا مستوى سير المباراة مع اللاعبين والبدلاء الذين لم ينزلوا حتى يكونوا باستمرار مهيئين ذهنيا للمباراة.
١٤ – يجب على المدرب أن يختار أفضل الفرص للوقت المستقطع *time out*، والتغيير أو التبديل *substitution* وأن تم يكون بثقة عالية.
١٥ – يجب ألا يخشى المدرب بأى حال من الأحوال تغيير لاعب أو طلب وقت مستقطع وإن تم فى غير محله يجب أن يستفيد من هذا الخطأ وبسرعة يحاول معالجة.
١٦ – يجب عل المدرب أن يكون واثقا فى كل لاعبين.
١٧ – لو حدث وكان المدرب ليس لديه ثقة فى لاعب ما، يجب عليه أن يغيره فورا، لانه سوف يكون عائقا لفريقه.

١٨ – يجب على المدرب أن يوازى بين رغبته فى الفوز بالمباراة، ومع ما يمكن أن يتوقعه، كتعب لاعبين محددين مثلا.

١٩ – يجب على المدرب ملاحظة اللاعب أو اللاعبين المتعبين، فمن المهم أن يستريح اللاعب حتى لو كان الفريق يؤدى جيدا.

٢٠ – يجب أن يعرف أن هناك سببا واحد لكون الاثنى عشر لاعبا، فلابد أن يكون لكل واحد منهم دورا يجب أن يلعبه، ويكون مفيدا للفريق ككل.

٢١ – يجب على المدرب الناجح أن يحتفظ بجدول لسير المباراة *Flow Chart* على الخطوط الجانبية حتى يمكن أن يفهم تغييرات القوة الدافعة.

٢٢ – يجب على المدرب أن يختار أفضل الفرص للوقت المستقطع، والتغيير (أنظر جدول سير المباراة).

إضافة إلى مجموعة النقاط السابقة ولدور المدرب الهام أثناء فترة المباراة (اللعب) أشار العديد من الخبراء والمتخصصين إلى أهمية هذا الدور الذى يلعبه المدرب فى ترجيح لغه المباراة لصالحه وذلك إشتقاقا من الخصائص المميزة للعبه الكرة الطائرة.

فتتميز لعبه الكرة الطائرة بأنها من الألعاب الجماعية ذات الطابع الخاص فى طريقة التعامل مع الكرة، كما أنها لعبة ديناميكية تعتمد على التفاعل الديناميكى، والاثارة بين لاعبيها ومشاهديها الامر الذى دعى الجهات المعنية المختلفة والمتمثلة فى الاتحاد الدولى للعبة من حين لآخر فى حذف أو اضافة بعض التعديلات فى مواد وقواعد وقوانين اللعبة بما يسمح بزيادة هذه الفاعلية والاثارة.

فنحن نجد أنه فى وقت من الاوقات كان المدرب لا يستطيع اعطاء بعض من الإرشادات أو التوجيهات البسيطة والوقتية فى لحظة أو اثناء خطاء ما ارتكبه فريقه، كما كان لا يستطيع افراد الفريق من البدلاء التشجيع وهم على مقاعدهم (مكان البدلاء)، الأمر الذى دعى الى أن هناك بعض المبارايات تسير على وتيرة واحدة خالية من الاثارة ليس بها فاعلية، والأخرى تعتمد على عصبية مطلقة فى الارادة ممثلة فى تشجيع اللاعبين البدلاء - أو اعطاء بعض التعليمات والارشادات من قبل المدرب.

الأمر الذى دعى الى تعديل بعض من قواعد اللعبة المرتبطة بهذه المادة المدرب وسلوك اللاعبين البدلاء، فقد سمح لهذا المدرب بإعطاء التعليمات وبعض الارشادات للاعبين وهو جالس بطريقة لا تؤثر على سير المباراة كذلك سمح للاعبين البدلاء بتشجيع زملائهم وهم على مقعد البدلاء بطريقة لا تؤثر على سير المباراة ضعا أستغل

بعض المدربين هذا الواقع لمصلحة فريقهم، وسوف نحاول هنا أن نشير الى بعض الاعتبارات والنقاط التى يجب على المدرب أن يراعيها أثناء المباراة.

– أن يكون جلوسه بجوار لاعيبه البدلاء هادئا فى الظاهر متحركا فى الباطن، بمعنى أن يتفاعل مع كل لعبه يقوم بها لاعبيه.

– أن يشارك لاعبيه البدلاء تشجيع زملاءهم، فى ضوء التعليمات والقواعد القانونية.

– أن ينطق ببعض عبارات الاستحسان والتعزيز خاصة على تلك الاداءات المميزة التى قام بها أحد لاعبيه.

- محاولة القيام ببعض الاستكشافات التى تساعده على اعطاء التعليمات أو التوجيهات مثل :

* محاولة استكشاف افضل لاعبى حائط الصد فى الفريق الأخر واعطاء التعليمات لضاربيه فى ضوء ذلك.
* محاولة استكشاف افضل أماكن لتقييم حائط الصد.
* كيف يتعامل لاعبى الصد من فريقه مع الضاربين الممتازين من الفريق الأخر.
* محاولة استطلاع تحركات لاعبه المعد، وكيفية وطرق وصوله على الشبكة، وإعطاء التعليمات التى تصحح طريقته.
* اكتشاف اللاعبين الذى يتسمون بالبطئ عند قيامهم بالتغطية وتوجيهم أو التفكير فى تبديلهم.
* استطلاع أنماط الدفاع المستعمل للخصم أو لفريقك واعطاء التوجيهات اللازمة بشأن كلاهما.

– من هم البدلاء الذين سوف يقومون بدور المراسلين داخل أرض الملعب فى اعطاء مزيد من التعليمات فور إتمام عملية التبديل.
– ارتفاع نبرات الصوت فى الحالات الضرورية بمالا يخل بشروط اللعب خاصة فى حالة اتخاذ الاجراءات نحو الموقف القادم والمحتمل قيام الضرب منه مرة أخرى.
– توجيه اللاعب المرسل خاصة بعد الوقت المستقطع من قبل الفريق الخصم الذى فى العادة يكون معناه تشتيت الانتباه.
– يجب عليه أن يكون قد اعطى اشارة الوقت المستقطع *(T.O)* أو البديل *(Sub)* واضحة بكل ثقة أمام لاعبه.
– أن يعطى اشارة الاحماء لاحد اللاعبين البدلاء المتوقع نزوله.

- وأخيرا محاولة الاتفاق على عبارات واشارات مفهومه ومعلومة لدى لاعبين تسمح لهم بفهم ما يريد أن يقوله المدرب اثناء المباراة هذه النقطة الاخير غاية فى الاهمية ويجب أن يتدربوا عليهم كثيرا.

المدرب واستخدام الوقت المستقطع
The Coach's and use of time out

نظر لأهمية الوقت المستقطع، فقد أفردنا له هذه النقطة وللاستزدادة حول هذا الموضوع راجع ما ورد فى الفصل (١٣) والجزء الخاص بمراقبة المباراة ص ١٨٦ : ١٩٠ من هذا الكتاب، وعلى العموم يجب أن تعرف أن الوقت المستقطع دوره حيوى وهام ويستخدم بصفة اساسية لتغيير القوة الدافعه *to change momentam*، وعموما تحت أى ظروف يجب على المدرب الا يطلب وقتاً مستقطعا إذا كان فريقه يلعب جيدا وفائزا بالمباراه، فسوف يجئ إليه هذا الوقت المستقطع حتما، عندما يطلب مدرب الفريق الأخر هذا الوقت المستقطع فى هذه الحالة، وعلى العموم فهناك اعتبارات هامة تحتم عليك استخدام أو طلب الوقت المستقطع :

١ - فى حالة إذا كان فريقك خاسراً لنقطتين متتاليين أو أكثر.

٢ - فى حالة إذا كان فريقك خاسراً لثلاث نقاط متتالية فيجب أن يطلب وقت مستقطع أتوماتيكيا.

٣ - عادة ما يستخدم الوقت المستقطع لاعادة ترتيب تنظيم العمل الخططى للفريق، خاصة ويعد أن رأى مدرب الفريق أنه غير منتظم، وتدعو الحاجة الى اعطاء تعليمات.

٤ - ايضا يطلب الوقت المستقطع لرفع الروح المعنوية للاعبين، وذلك من خلال استخدام عبارات أو كلمات التعزيزى الفكرى لاستراتيجيتهم ومجهوداتهم التى سوف تكلل بالنجاح.

٥ - يطلب الوقت المستقطع لتعديل الاستراتيجية الخططية، بناء على البيانات والمعلومات التى حصل عليها طقم الجهاز الفنى المعاون الموجود بجوار المدرب.

٦ - يطلب الوقت المستقطع كأحد الطرق الاساسية لوقف القوة الدافعة للخصم وتهبيط عزمه، أو التبديل الاستراتيجية الخططية للفريق بالكامل.

٧ - يمكن استخدام الوقت المستقطع كأحد الطرق التى تسمح باعطاء راحة بدنية فى المباراة، خاصة وإذا كان الفريق مجهداً وتبادل اللعب، لوقت طول، مع

أحد الفرق القوية، أو التى تبادله اللعب شوطا بشوط.

٨ - يفضل أن يكون التركيز على الكلمات أو العبارات المستخدمة أثناء الوقت المستقطع والبسيطة والمعبرة، ومركزه على أكثر الاخطاء شيوعا، ثم التنوية بسرعة إلى باقى الاخطاء وكيفية تصحيحها خلال الوقت المستقطع يجب على المدرب أن يحتفظ فى ذهنه بعده نقاط رئيسية:

أ - الاتصال يكون الافضل باتباع نظام يطلق عليه واحد لواحد، بمعنى أن يكون الواحد الأول هو المدرب، والواحد الثانى هو ذلك الشخص الذى يعتبر أكثر أهمية للتحدث معه.

communication is best in a one - to- one fastion with the person who is the most important to talk to.

ب - فى أغلب الأوقات (الاحيان) يكون المدرب قادر على أن يزود بمعلومتين أو ثلاث من المعلومات الصغيرة.

At the very most the coach will be able to relay two or three specific pieces of information.

جـ - يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يكرر اكثر مرة على قدر الإمكان المعلومات الذى يريد أن ينقلها أو يزود بها لاعبين، فى الوقت المخصص.

Volleyball coach's must be repeated as many times as possible the information that coach wants to relay in the cellotted time.

د - أثناء الوقت المستقطع، يلاحظ أن اللاعبون سيتلقون وابلا من المعلومات الحسية بمراكزهم العصبية، وبالتالى يصبح من الصعب جدا عليهم إبطاء تفكيرهم، ومستقبل الجهاز، لذلك يجب عليهم التركيز على تلك المعلومات التى يحاول المدرب أن ينقلها.

duing the time out, we notce that the players will be bombarded with sensory information and will be very difficull for them to sow down there thought proccess and their sensory input receptors to fixate on the formation that the coach is attempting to impart.

هـ - لتغيير التكتيك (الخططى) الهجومى، سيكون المدرب أكثر نجاحا فى التعامل مباشرة مع المعد.

to change the affensive tactices, the coach will be most Successful dealing with the setter.

و – إن من أكثر الخصائص التى يجب أن تميز الوقت المستقطع، تكون فى السيطرة والثقة، لذلك يجب على المدرب أن يثبت للاعبيه أنه هادئ ومسيطرا على المباراة، ويثبت الثقة فى لاعبيه وكذلك التكتيك والطريقة التى سيستخدمونها.

the most important characteristic of a time-out should be control and confidence, the coach must demonstrate that he as in control of the match and must demonstrate confidence in the players Tactices and system being imployed.

ز – أثناء الوقت المستقطع، وقد تكون هذه الاداة (الوقت المستقطع) مؤثرة جدا بالنسبة للمدرب، عندما يقضى فترة من (٥) خمس إلى (٦) ست ثوان يتحدث مع مساعديه قبل أن يذهب للوقت المستقطع، وبالتالى ستكون معلوماته محددة.

during the timeout it can be a very effective tool for the coach, to spend (5) or (6) seconds talking to his assistants before going to the time out, huddle so that he heas specific information.

ح – يجب على المدرب أن يعرف أن المعلومات المكتوبة أو المخططة اسهل فى الاستيعاب.

the coach should know that the Written or diagramed information is easiest to understand.

ط – أخر كلمة يجب أن تكون فى شكل تصرف محدد يريد المدرب تنفيذه فى الحال أو نظير صد قبل إنتهاء المباراة أو استراتيجية ارسال أو تكتيك هجومى.

the last word should be a single specific action which coach wants the team to perform immediately, erither a blocking match up, serving strategy or an affensive tactic.

ى – من المهم أن يكون المدرب هو نقطة التركيز فى الوقت المستقطع ونعرف أن مناقشات لاعب للاعب، يجب أن تكون بعدما يزود المدرب اللاعبين بالمعلومات التى يرغب فيها.

It is important that the coach be the focal point of the time out and we must know that player to player discussion be done ofter the coach relyed players withe the information that he desives.

ل – يجب على كبير مدربى الكرة الطائرة أن يدرب مساعدة الطبى، أو المدرب أو المدير على أن يعطى ماء - ومناشف فى الحال - ثم يتراجعوا، وحتى لا يحدثوا

ضوضاء وعدم نظام فى الوقت المستقطع.

Volleyball head coach must trains his medical assistant or trainer, manager to give and towels immeditely and then to retreat so as not clurrer the time out

أخيراً وصراحه. تعتبر استراتيجية الوقت المستقطع من الأمور بالغة الاهمية لكثير من المدربين. والتى يجب عليها أن يولوها شئ من الأهمية والدراسة، فهذا الوقت والبالغ زمنه (٣٠ ث) فى نظر البعض خاصة المدربين المبتدئين قليلا نسبيا الا أنه فى نظر بعض المدربين كبار المستوى والمخضرمين كبيرا ويستطيعون من خلاله فعل الكثير، بمعنى أنه فى بعض الاحيان قد تتغير نتيجة المباراه، بسبب بعض الكلمات خلال هذه الثوانى.

ولذلك فمن خلال المواقف المختلفة ظهرت بعض الاعتبارات والأسس الهامة التى يجب أن تراعى عند طلب الوقت المستقطع والتى اشار اليها العديد من الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب.

- أن يكون طلب المدرب للوقت المستقطع واضحا ليس فيه تردد واثقا من نفسه عند طلبه.
- أن يكون طلب الوقت المستقطع فى فترة مقنعه للاعبين.
- أن يكون عليما عارفا مسبقا لماذا طلب هذا الوقت المستقطع.
- أن يطبق قاعدة العلاقة بين الوقت المستقطع والتبديل التى تسمح باستخدام *(T.T.s)* أو *(T.S.T)* أو *(S.S.T)* والذى لا يتسع المجال لشرحها هنا.
- خلال الوقت المستقطع يجب أن تكون كلماته موجزة وسريعه على معظم الأخطاء الأكثر حدوثا بالاضافة الى التركيز على الخطأ الاخير.
- خلال الوقت المستقطع على المدرب أن يخاطب اللاعبين ككل ولكن عليه أن يخاطب اللاعب الذى استشعر أنه وهب نفسه فى رفع مستوى حالة الفريق الانائية.
- أن يركز على بعض الامور الهامة مثل اسباب فقد الارسال.
- لماذا يوجه الارسال الى مكان ما ومنطقة معينة.
- أن يركز على الامور التى ترتبط بالدفاع والتغطية وكيف يحرك لاعب الدفاع فى اللحظة المناسبة لشغل المكان المناسب.

- أن يوضح كيفية مواجهة الضارب القوى.

- كيفية استغلال اللاعب البديل الذى نزل لتوه فى الناحية الاخرى من الملعب.

- كيفية مواجهة حائط الصد للاعبن الضاربين المتميزين فى الفريق المنافس.

- كما يجب أن يشرك اللاعبين البدلاء فى الاستماع الى هذه التوجيهات والاشارات.

- اخيرا عليه أن يضع فى اعتباره أن هناك أمور كثيرة يجب أن ينوه الى معظمها قبل انتهاء الوقت المستقطع.

المدرب وكيف يغير (يبدل)
the coach and how to substitute

إمتداد لموضوع برتوكول مراقبة وإدارة المباراة فى الكرة الطائرة نجد أن هناك نقطة أخرى تتمشى وتوازى الوقت المستقطع فى الأهمية ألا وهى النقطة الخاصة بالمدرب وكيف ينفذ التبديل (أو التغيير)، وهذه النقطة تناولنها أيضا فى الفصل (١٣) فى الجزء الخاص بمراقبة المباراة، ولكن نظر لأهمية هذه النقطة فقد تناولناها فى برتوكول إدارة المباراة بشئ من الاسهاب إن التغيير *substitution* بين اللاعبين الاساسيين فى الفريق والبدلاء لا يقل أهمية عما سبق وتناولنا فيما يختص بالوقت المستقطع *time-out*، وهذه الحقيقة تجعلنا نبادر الى التعرض للسؤال التالى :

س : من أكثر أهمية هل هو التغيير أو الوقت المستقطع ؟

وللاجابة لا يمكننا القول بأن كلاهما على درجة واحدة من الأهمية، فكلاهما نجد بين طياتهما أهداف مشابهه ومشتركة بينهما، بغية تحقيق الفوز بالمباراة، ولكننا ننصح المدربين فى مجال الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة بأنه لا يجوز العمل فى غياب الأخر، وبمعنى الاستعواض عن الوقت المستقطع بإجراء التغيير (التبديل) أو العكس، وأن كلاهما على درجة واحدة من الأهمية، بدلاله من أن هناك قاعدة يطلق عليها قاعدة *(S.T)* المنظمة لعمل كل منهما فى توال أو تعاقب.

ويجب أن نعرف جميعا أن إستخدام التغيير بصفة اساسية، يكون بهدف تدعيم أو تقوية الفريق، وفى نفس الوقت يجب أن يتم إعداد اللاعبين البدلاء لمهام دورهم، أيضا فى فترة سابقة، ولتكن قبل المباراة فى حجرة الملابس، أو أثناء وبعد الاحماء، ويجب تركيز انتباههم على اللاعب أو اللاعبيهم، الذى سيحل محل بعضهم البعض

أثناء المباراة، لذلك يجب أن يكون هؤلاء مستعدين باستمرار للدخول، مع ملاحظة يجب على المدرب ضرورة التنبيه الكافي عليهم بأنهم أن سوف سيستغلون، وأن عليهم المشاركة بعناية لتحقيق هؤلاء اللاعبيين البدلاء ربما لا يكونوا مؤثريين الفوز، وأن ما يقومون به يعتمد عليهم الفريق، ببساطه أن دورهم بارزا لا يقل عن اللاعبين الاساسيين.

اسود بما تم في الوقت المستقطع. نجد أنه بالنسبة للتغيير هناك اعتبارات هامة. تكون اساسيات يجب الا نغفل عنها عند إجراء التغيير (التبديل) والتى يمكن أن تتمثل في النقاط التالية:

١ – من المهم بالنسبة لاستخدام اللاعبين البدلاء أن يتم ذلك مبكرا خاصة فى المباراة التى يتوقع المدرب أنها ستطول.

٢ – لكى يكون البديل فعالا ومؤثرا، لا يفضل وضعه فى مباراة لأول مرة، ثم تتوقع منه أن يؤدى بمستوى عال، فيفضل أن تخبره مبكرا، على نقلتين أو ثلاث أو دوره، دورتان.

٣ – يجب أن يكون ذهنك حاضراً كمدرب، عند استخدامك للبدلاء لتنفيذ مهام تكتيكية متوائمة مع التى فى ذهنك.

٤ – أن عدم استخدام البدلاء لا يعنى إهمالهم تماما، بل يجب على المدرب أن يكون واثقا أنهم حاضرين ومتوافقين معه ذهنيا بالنسبة للمباراة والتغيرات التكتيكية، منتبهين لمناقشته مع مساعديه أثناء المباراة.

٥ – المدرب الناجح هو الذى يخبر لاعبيه البدلاء بمدى قدراتهم وقواتهم ومميزاتهم، وأيضا إخبارهم بالسبب الرئيسى المحدد الذى يدخلون له والهدف المحدد الذى عليهم انجازه.

٦ – يجب على المدرب الكرة الطائرة أن يعى حقيقة هامة، وهى أن اللاعبين البدلاء يكون أكثر فعالية للنظائر الدورية المتغيرة، بدون تغيير الوضع الرئيسى الدورى الدقيق.

٧ – يجب أن نعرف نحن المدربين أن اللاعبين البدلاء يمكن أن يعطوا انفعالاواحساساً زائدا للفريق.

٨ – إجعل لاعبيك الاساسيين فى الفريق يطمئنوا الى قدرات زملائهم البدلاء، وأن دورهم لا يقل أهمية عنهم.

٩ – يفضل استخدام البدلاء للارهاق البدنى، أو عندما تتأزم الأمور فى المباراة.

١٠ - لا تزعزع الثقة فى اللاعبين البدلاء وحسهم على أنهم لديهم المقدرة على الخروج بالفريق من أى ورطة أو المأزق الذى من الممكن أن يتعرض له الفريق.

١١ - يجب أن يكون استخدام البدلاء لتدعيم أو للتعزيز الخطة التكتيكية حيث أن البادئين (الاساسين) كثيرا ما يفقدون التركيز اثناء استمرار المباراة.

١٢ - يمكن استخدام اللاعبين البدلاء كأداة اتصال، لتوصيل المعلومات التكتيكية الجديدة والتى يدركها جهاز التدريب دون الحاجة الى الوقت المستقطع.

١٣ - يجب استخدام البدلاء لاستغلال نقاط الضعف التى تكتشف، أثناء سير المباراة، ولم تكن متوقعة اثناء إجراء الاستكشاف.

١٤ - من المهم للفريق أن يضمن أن كل لاعب يبذل قصارى جهده فى جميع الأوقات.

١٥ - يجب الا يتم إجراء التغيير ببساطة أو لمجرد التغيير أو للسماح للاعبين باللعب.

١٦ - يجب على المدرب الا يغير اللاعبين الا عندما يدرك أن اللاعب الأساسى البادئ غير مستعدا ذهنيا، أو حماسيا، أو بدنيا، أو نفسيا للعب.

١٧ - يجب علينا جميعا أن نعرف أنه لو سمح للاعب بأن يؤدى بأقل من مستواه فإن قوة وتآلف وتماسك الفريق تضعف.

١٨ - يجب أن يدرك اللاعبين من خلال المدرب أنهم ليس لديهم الحق للعب، بل أنهم مجبرون على أن يفعلوا ما هو أفضل للفريق، وبالتحديد ما يقرره المدرب.

١٩ - يجب أن يدرك اللاعبين أن فرصهم للعب فقط تأتى من أدائهم أثناء التدريب ونتيجة لنضجهم وخبراتهم.

٢٠ - يجب على المدرب الناجح أن يعد لاعبيه البدلاء للعب المباراة كاملة، وعليهم هم بالتالى أن يتوقعوا أن يلعبوا المباراة بكاملها.

٢١ - بطبيعة الحال يفضل إخبار اللاعبين الاساسيين البادئين للمباراة عن سبب تغييرهم، مع ملاحظة لو أن كان اداؤهم ضعيفا من الملائم عدم التحدث اليهم فى الحال، ولكن يجب إخبارهم فى الحال عن سبب التغيير.

الراحة بين الاشواط
the Interval Between sets

تعتبر فترة الراحة بين الأشواط نقطة حاسمة بالنسبة لمدرب الكرة الطائرة، فيجب عليه أن يكون مستعداً، لاستغلال والاستفادة من تلك الدقائق المحددة والمعدودة، والتى حدددتها قواعد وقوانين اللعبه بثلاث دقائق، فيجب الا يستهين بها، فهى فى الحقيقة ثلاث دقائق مفيدة بين الاشواط، فمن خلالها يحاول المدرب الناجح أن يحافظ على الفوز الذى حققه فريقه، وكذلك يحاول أن يحافظ على مستوى القوة والتركيز على النقاط أو العوامل التى اتاحت له الناجح فى الشوط السابق.

وخلال هذه الثلاث دقائق على المدرب الناجح أن يؤكد على تلك العوامل التى كان سبب فوز فريقه بهذا الشوط، والعكس صحيح فى حالة الهزيمة، إذ يجب على المدرب أن يعيد للاعبيه التركيز والقوة الدافعة من حيث القوة والحماس، حتى يمكن أن يبدأوا الشوط التالى بمستوى اكثر قوة وتركيزا ويختلف عما أدوا به الشوط الذى فقدوه أو انهزموا فيه.

وفى الحقيقة بالنسبة لهذه النقطة الخاصة، فهناك عدة قواعد وأسس هامة يجب على مدرب الكرة الطائرة الناجح إتباعها فى فترة الراحة بين الاشواط، والمتمثلة فى الآتى:

١ – ان فترة الراحة بين الاشواط يمكن استخدامها بواسطة المدرب وجهازه المعاون لاقرار بعض التعديلات الخططية أو التعزيزات ببعض اللاعبين البدلاء.

٢ – فى هذه الفترة يجب على المدرب أن يعيد التركيز بصفة عامة على خطة اللعب بين الأشواط فإذا كان فائزا يزيد من قوة وتركيز انتباههم للمحافظة على الفوز، وفى حالة الخسارة عليه أن ينبههم الى أسباب هذه الخسارة، وسبب إقتناعه بالخطة، أو إما أن يعدلها تعديل ضفيف.

٣ – تعتبر هذه الفترة، فترة جيدة لقضاء بعض الدقائق مع اللاعبين المعدين *setters* بتعزيز دورهم إذا ما كان ناجحا، وتوجيهه إذا ما كان دورهم غير ناجحا فى خطة اللعب.

٤ – اسوه بما حدث مع اللاعبين المعدين *setters*، يمكن عمل نفس الشئ مع لاعبى الصد الرئيسين، لاجراء بعض التعديلات فيما يختص بترتيب الصد أو التكتيك الخاص بهم، حتى يحافظ الدفاع على نجاحه الذى حققه فى الشوط السابق.

٥ – لو أن الفريق قد خسر الشوط السابق فيجب أن استخدام فترة الراحة لتعديل خطة اللعب أو لترتيب دوران الارسال أو التكتيكى الخططى.

٦ – من المهم جدا بالنسبة للمدرب أن يشير وباختصار وبأدب وبلاغة دون عصبية الى الأسباب التى أدت للخسارة والتعديلات التى سوف تحدث لتتيح للفريق أن يعاود الفوز.

٧ – لو تم اشراك لاعبين جدد فى الشوط التالى فإن الفريق البادئ يجب جمعه فى الحال حتى يمكن شرح اسباب وبسرعة وكذا التعديلات التى ستجرى يمكن نقلها بسرعة.

٨ – يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يتيقن من أن اللاعبين الجدد أو البدلاء الذين سيبدأون الشوط قد استوعبوا وفهموا التعديلات المحددة التى أجريت على خطة اللعب.

٩ – يجب على مدرب الكرة الطائرة الناجح أن يتيقن أن انتباه اللاعبين يكون فقط على العوامل أو العناصر التى يمكن للاعبين أنفسهم التحكم فيها.

١٠ – أثناء فترة الراحة بين الأشواط، يجب على المدرب أن يلفت نظر لاعبيه الى عدم التشكيك فى قرارات الحكام أو مراقبى الخطوط.

١١ – يجب أن ينسى اللاعبين كل شئ عن أدائهم الخاص وما يمكن أن يفعلوه ضد الخصم.

مجمل القول أن الغرض الاساس من فترة الراحة بين الشوطين، تتمثل فى اعطاء المدرب الفرصة المناسبة لاجراء التعديلات المطلوبة فى خطته الهجومية والدفاعية والتى تتفق ومجريات الأمور التى تتعلق بنواحى القوة والضعف فى الفريق المنافس وكذا نقاط الضعف التى ظهرت فجأة فى فريقه ويحاول أن يقلل منها أو زيادة نقاط القوة ومحاولته للاستفادة منها لتحقيق تغيير افضل بهذه الدقائق البسيطة «دقيقتين بين كل شوطين» باستثناء الشوط الحاسم والمناقشة فى هذا الشأن غير مناسبة للنقد الآن.

فانت كمدرب ستخرج عن شعورك واتزانك الانفعالى فى هذه الدقائق، حيث تجد نفسك تنتقد وتعنف وتصرخ وتتعاطف حسب ظروف المباراة، ولكن الغرض النهائى الذى يجب الا ينساه اللاعبون هو الحصول على مظهر مشرف فى الشوط التالى من المباراة.

واليك بعض النصائح الأخرى المباشرة التى يمكن أن تستعين بها فى فترة الراحة بين الشوطين ، والتى أشار إليها أكبر عدد من الخبراء العالميين فى مجال تدريب الكرة الطائرة وهى :

١ – يجب عليك أولا أن تثنى على فريقك وتمتدحه طالما يلعب بالخطة الموضوعة والنتيجة لصالحه.

٢ – لا تجعل لاعب مصاباً يكمل المباراة طالما كان هناك البديل الافضل.

٣ – اظهر اهتمامك بهم فرداً فردا واسأل عن حاله اللاعب التى قد يكون تعرض لاصابة خفيفة ورأيه فى استكمال المباراة.

٤ –أكد على بعض النواحى الدفاعية والهجومية التى سوف تستخدم فى الشوط الثانى والتى كانت سبب الفوز فى الشوط الأول.

٥ – حاول أن تختم الثوانى الباقية بين الشوطين فى رفع الروح المعنوية واستخدام الكلمات المشجعة راجياً لهم حظ سعيد.

٦ – اذكر بعض التعديلات الطفيفة التى تجعل دفاعهم أكثر أحكاماً وهجومهم دائماً مفيداً وفعالاً.

٧ – أكشف لهم عن نقاط الضعف فى الفريق المقابل وكيفية استغلالها.

المدرب وفترة الراحة قبل الشوط الحاسم :

يعتبر الشوط الحاسم من الاشواط المصيرية التى تقرر فوز الفريق أو هزيمته **فالفريق قد لعب أربع أشواط حقق الفوز فى شوطين وانهزم فى شوطين وقد يكون لذلك عدة اسباب عديدة نذكر منها :**

١ – استهانة الفريق بالمنافس خاصة بعد هزيمته شوطين.

٢ – الاختلال فى تطبيق الخطة الدفاعية والهجومية الموضوعة.

٣ – إجراء بعض التغييرات بين صفوف الفريق الآخر كان لها بالغ الأثر.

٤ – تهاون بعض اللاعبين خاصة اللاعبين المهاجمين وعدم قدرتهم فى انهاء أحد الاشواط لصالحه.

٥ – كشف الخصم لثغرات ونقاط الضعف أن كانت خافية عليهم.

٦ – اصابة احد اللاعبين الاساسين الذين يتمتعون بمستوى عال من الاداء.

٧ – انفلال اداء اللاعب المعد.

٨ – ضعف مستوى اللياقة البدنية الخاصة.

٩ – انخفاض الروح المعنوية بين اللاعبين مع كثرة الكلام داخل الملعب وأثناء

فترات الوقت المستقطع أو الراحة والنقد لبعضهم البعض داخل الملعب.

١٠ - الشعور بالاحباط وتواجد الروح الانهزامية نتيجة فوز الخصم بشوطين خاصة اذا كانا هذان الشوطان متتاليين.

هذا ولقد حدد قانون اللعبه أن تكون فترة الراحة بين الشوطين الرابع والخامس (الشوط الحاسم) بخمس دقائق، أنها بمجرد «٥» دقائق بسيطة يجب أن يستغلها المدرب لصالح فريقه ولما كان الوقت قصير للغاية فانه يجب بالضرورة تنظيمها للاستفادة من كل دقيقة فيها.

واليك بعض النصائح التى يمكن أن تستعين بها فى فترة الراحة قبل الشوط الحاسم وهى :

١ - حاول أن تعيد التوزان والضبط الانفعالى للاعبين وتجعلهم مستعدين لتلقى تعليماتك الخاصة بهذا الشوط.

٢ - قل لهم أنهم كانوا السبب فى الوصول الى هذه النتيجة وأنه كانت هناك فرص للفوز بعد الشوط الثالث والرابع مثلا.

٣ - قلل من توجيه اللوم، حتى لا تضيف اهانات أخرى إلى جروحهم خاصة إذا كانوا يؤدون مباراة جيدة بل عليك أن تمتدحهم وتثنى على جهودهم.

٤ - بلغهم عدم رضائك بالكامل عن ادائهم وعن الروح الإنهزامية التى يؤدون بها المباراة ولكن لا تطيل اللوم والعتاب وتنسى أن تعطيهم بعض التعليمات التى تساعدهم على استكمال المباراة بصورة مشرفة.

٥ - بلغهم بأن هذه ليست طريقة لعبهم المتوقعة وخاصة أمام هذا الفريق وأنهم يلعبون بكامل طاقاتهم وأن شكلهم بالملعب سئ للغاية.

٦ - فى مثل هذه المواقف يحق لك اختيار اسوأ اللاعبين وخصه بالنقد الشديد لطريقة لعبه وادائه. الغير مشرف، فربما يخاف الأخرين من الوقوف فى مثل هذا الموقف.

٧ - قم بإجراء التعديلات بين صفوف اللاعبين واعط الفرصة للاعبين حتى لو كان بعضهم أقل مستوى من اللاعب الأساس واعمل على تشجيع هذا اللاعب قبل نزوله الى أرض الملعب وتأكد أن هذا الكلام يسمعه الجميع وكأنه موجه اليهم جميعاً.

٨ - هذه الدقائق الخمس القصيرة لا يمكنك من خلالها اعطاء خطة كاملة للدفاع والهجوم ولكن كل ما عليك هو أن تقوم ببعض التعديلات الطفيفة التى تجعل

دفاعهم أكثر انسجاماً وهجومهم أكثر فاعلية.

٩ - قبل دخولهم الى أرض الملعب حاول أن تشجعهم بصوت هادئ رزين خالى من نبرات الغضب موضحاً لهم المزايا التى سوف تقابلهم فى حالة الفوز أو وصلهم على هذه البطولة.

سيطرة (تحكم) المدرب الخاصة بالمباراة
Coach's control of the game

مدرب الكرة الطائرة شأنه فى ذلك شأن مدربى الالعاب والانشطة الرياضية المختلفة، يمثل تلك الشخصية الفريدة، المؤثرة، وفى نظر البعض هو المعلم، والقائد والمربى، الذى تجمعه علاقات عامة مع اللاعبين، وجهازه التدريبى. والحكام والجمهور، والمسئولون فى النادى.. الخ، فهو الذى يؤثر فى لاعبيه خلال تكوينهم فى الأعوام الأولى عند ممارستهم اللعبه.

ولقد أمتد هذا التأثير للمدرب الى المباراه، فنحن نجده لديه المقدرة على التأثير المباشر والفجائى على نتيجة المباراة، وذلك من خلال سيطرته على زمام الأمور، رغم أن فرصته أو إمكانياته على توجيه اللعب محدودة نسبياً قياساً بالألعاب الجماعية والانشطة الرياضية الأخرى.

فنحن لازلنا نلاحظه وتأثيره الكبير على سير المباراه المرتبط بالطبع بالنتيجة، لذلك يجب عليه إن يستغل جميع الفرص والإمكانيات، وإيقاع المباراه المرتبط به وبما يحدثه من تغييرات خاصة وارشادات وتوجيهات تصل إلى كل عضو من أعضاء الفريق، لذلك يجب على المدرب أن ينمى ويزيد الشعور والاحساس وكذا الادراك الفنى لدى لاعبيه، وكذلك بالنسبة لوقت الإبطاء أو الإسراع فى ايقاع المباراة لخلق ميزة يتسم بها فريقه.

the coach must develop a feel, a sense even an artistic awarness for appropriate time to slow down or speed up the thythem of the game so as to create an advanrage for the team.

فمثلا بالنسبة لتهدئة أو ابطاء المباراة *to slow down* **المباراة على المدرب أن يحاول تنفيذ الآتى :**

أ - أن يستخدم كل بدلائه (جميع اللاعبين البدلاء) ووقته المستقطع وكذا الوقت المخصص للراحة بين الأشواط.

ب - أن يعطى تعليماته للاعبين أن يلعبوا بحرية الخطأ الاكثر *more error free* الهجوم الحر الخطأ *risk free affense*، فهذه الطرق تسمح للفريق بأن يحتفظ بالكرة فى الهواء أطول فترة، خلالها يسمح للفريق بعمل تنظيم أكثر كفاءة.

جـ - يمكن للمدرب أن يعطى تعليماته باستغلال الوقت المسموح به لأداء الارسال.

د - يمكن للمدرب أيضا أن يعطى تعليماته باستقبال الارسال ببطئ نسبى نوعا من خلال التحكم فى قوس طيران الكرة مثلا.

وبالطبع يحدث العكس بالنسبة لو كان الفريق فائزا، فمثلا يمكن الاسراع فى تسجيل نقطة بسرعة جدا ضد خصم منظم، وفى الحقيقة فإن حدوث مثل هذا الشئ سيتطلب من المدرب أن يشجع فريقه للاسراع باللعب، وأن يضع الكرة فى اللعب بأسرع وقت ممكن.

وعلى العموم تمثل النقاط التالية سبل الاسراع فى اللعب *to speed up play*:

أ - يجب على المدرب عدم إجراء تغيير أو طلب وقت مستقطع.

ب - يجب على المدرب أن يطلب من اللاعبين الوصول الى مراكزهم باسرع وقت ممكن.

جـ - لا يتأخرون بقدر الإمكان بين وجود الكرة فى عدم اللعب وبدء لعب ضربه الارسال التالية.

وأخيرا فيجب ضرورة التنوية أن من أهم العوامل للتحكم فى ايقاع المباراة هى حساسية المدرب فى كيف يماثل، إيقاع المباراة مع نجاح وفشل فريقه، وعلى العموم فقد لوحظ أن بعض فرق الكرة الطائرة تستطيع أن تؤدى جيدا تحت الرتم أو الايقاع البطئ، والعكس فهناك بعض الفرق تحتاج الى الايقاع السريع لكى تؤدى بنجاح.

وكنصيحة من المهم بالنسبة للمدرب أن يعلم كيف يتعامل فريقه وبعض لاعبيه مع تغييرات الموجات.

As a divise it is important for a coach to know how his own team will react and about how specific player's on that team react to tempo changes.

وفى هذا المجال الخاص بادارة ومراقبة المباراة نود أن نشير إلى إحدى الدراسات

التى قام بها المؤلف فى هذا الصدد وذلك فى نهاية هذا الفصل

المدرب عقب المباراة :

مضت المباراة وانتهت بأحد الصور اما بهزيمة المدرب أو فوزه وفى كلتا الحالتين نرى أن كثيراً من المدربين منهم من هو عابس الوجه نتيجة الهزيمة ومنهم من يمتلئ صدره شرحاً وسرور لنتيجه الفوز وفى كلتا الحالتين يجب الا تمر مثل هذه الأمور بهذه الصورة ففى الأولى (حالة الهزيمة) يجب على المدرب أن يخلوا الى نفسه وأن يكون صادقا معها فى محاولة للكشف عن الاسباب التى أدت الى حدوث هذه الهزيمة ؟ كذا الحال فى الصورة الثانية (حالة الفوز) وفيها أيضاً يجب على المدرب أن يتحقق من أن فريقه فعلاً قد أجاد ويستحق الفوز وهل هو راضى تماماً عن مستوى اداء فريقه ؟!! رغم فوزه ؟ أم أن الظروف قد ساعدته فى تحقيق هذا الفوز .. الخ من هذه التساؤلات.

وحديثا نحن نرى الان عقب كل مباراة، أن هناك الكثيرين سواء بعض من رجال الاعلام أو من الجمهور أو المسئولين من اعضاء النادى يتحدثون عن اداء اللاعبين.

ويبدأ كل منهم فى توقيع اللوم على لاعب دون أخر أو على المدرب ومساعديه هذا فى حالة الهزيمة، ايضا لا يخلو الامر فى حالة الفوز ؟ فالبعض سوف يثنى على التغيير الذى قام به المدرب. أو على اداء لاعب دون أخر.. الخ.

وعموما فان مثل هذه الظروف لا يجب أن تمر بسلام بل يجب على المدرب اتباع بعض النصائح التالية :

١ - الوقوف على مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى والارادى لكل لاعب اثناء المباراة والتعرف على اوجه النقص فى اداء بعض افراد الفريق.

٢ - التحقق من مدى تطبيق كل لاعب لتعليمات المدرب.

٣ - مدى استيعاب اللاعبين لخطة المباراة ومن مناسبتها للفريق وإمكانياته

٤ - التعرف على نقاط القوة والضعف داخل فريقه والفريق الآخر.

٥ - الوصول الى بعض الاستنتاجات التى يتدارسها مع مساعديه ولاعبيه لتقويم واصلاح الاخطاء.

٦ - تحليل المباراة بصورة عامة من خلال استخدام فيلم المباراة المسجل على شرائط فيديو (خاصة تلك المباريات مع الفرق ذات المستوى العالى فى البطولة)، وهى طريقة موضوعية غير قابلة للجدل أو المناقشة لاظهار عيوب اداء اللاعبين كأفراد وكمجموعات.

دراسة تحليلية لتأثير بعض المتغيرات المرتبطة بادارة ومراقبة المباراة وعلاقتها بفاعلية الاداء المهارى لبعض فرق سيدات الكرة الطائرة بدورة لوس إنجلوس ١٩٨٤.

أ - المقدمة ومشكلة البحث :

بادت الكرة الطائرة ظاهرة عالمية شاملة وأصبحت رياضة عالمية غير مقصورة على تسيد قارة واحدة بعينها أو قارة أخرى، فمنذ دخول الكرة الطائرة الى الدورات الأولميمبية مبتدئا بأولمبياد طوكيو (١٩٦٤)، وهى تحوز الاعجاب والشهرة فى الميدان الأوليمبى. وفى دورة لوس انجلوس الاوليمبية (١٩٨٤) لم تؤثر المقاطعة للدول الشرقية على مستوى الاداء الفنى للبطولة، بل أعطت الحياة لها حيث حفلت بالتنافس الشاق المصحوب بالمفاجآت التى كان لها أثر كبير على القاء الضوء على كثير من حقائق الكرة الطائرة، وقد تجسد هذا التنافس فى ابتكار المهارات وتطورها، وكذلك وضع الخطط وطرق اللعب الهجومية والدفاعية، مما أوجد تقاربا الى حد ما مع بعض الدول المنافسة. وهو المقابل الذى يزيد من نجاح البطولة الرياضية. وتعتبر عملية تقييم وقياس مستوى اداء اللاعبين وكذا الفريق سواء فى المباريات أو التدريب فى مجال الكرة الطائرة من المسئوليات الهامة التى لابد أن يقوم بها المدرب. بهدف الوقوف على مدى فاعلية البرامج التدريبية، حتى يتسنى لنا معرفة القدرات التى وصل اليها اللاعبين نتيجة التدريب الذى يمارسونه فى الاعداد البدنى والمهارى والخططى.

كما أن التقييم يفيد فى التعرف على مواطن الضعف فى الافراد والبرامج وتعتبر المباراة عملية اختبار لمستوى التدريب ولكن هذا لا يعنى أن عملية قياس المستوى لكليهما واحدة، إنما تختلف كل منها عن الاخرى، حيث تكون جميع الشروط عند قياس مستوى المباراة ثابتة. بينما يمكن تغيير هذه الشروط فى التدريب، ويكون قياس مستوى المباراة بواسطة عملية تحليل وتقييم للمستوى اثناء اللعب، حيث يعتبر اسلوب تحليل المباراة *Match Analysis* من أكثر اساليب التقييم استخداما، حيث لجأ اليه المدربون لتحديد وتقييم اداء اللاعبون والفريق المنافس خلال المباراة إذ أن مثل هذا الإجراء يسمح لهم بالتعرف على جميع احداث المباراة وتقييم اداء اللاعبين وكذا الفريق المنافس فى جميع المهارات وتنفيذ خطط وطرق اللعب المستخدمة والدراسة التى نحن بصددها تهدف فى المقام الأول الى تحليل لمستوى الاداء المهارى لفرق الكرة الطائرة للسيدات (٨) (ثمانى فرق) المشتركين فى دورة لوس انجلوس ١٩٨٤،

حتى نستطيع الوقوف على العديد من المعلومات الفنية التى تساعد على تشكيل فرق السيدات خاصة الفرق القومية كذا التعرف والتفهم للنقط الهامة التى تشير صراحة الى الحقائق والوقائع لحالة التدريب، وفى المقام الثانى معرفة تأثير بعض المتغيرات الهامة التى تتعلق بادارة ومراقبة المباراة، على فاعلية الأداء المهارى. فعملية التقييم وقياس المستوى ليست كافية وإنما هى وسيلة تدفعنا الى زيادة التقدم عن طريق تدعيم البرنامج، بالاضافة الى مساعدة اللاعبات للوصول الى افضل نتائج.

٢ - قياس مستوى الاداء المهارى :

من المعروف أن أولى واجبات وأهداف التدريب الرياضى هو الوصول بالفرد الى مستوى مهارى رياضى أفضل، وهذا لا يتأتى الا من خلال اقصى اتقان للمهارة وارتفاع درجة الناحية الفنية فى أى نشاط رياضى، سواء كان ذلك فى الالعاب الجماعية، أو الالعاب الرقمية، ولتحقيق ذلك لابد أن يكون هناك عملية تقييم وقياس لمستوى اداء اللاعبين.

ويمثل مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين أهمية كبيرة سواء كان ذلك اثناء المباراة أو فى التدريب، إذ يعتبر ذلك من الحقائق الهامة التى تمثل واقعا لما يحدث داخل الملعب بحيث يؤخذ فى الاعتبار عند التقييم فهى تعتبر اشارة صريحة الى الحقائق والوقائع لحالة التدريب فى فترة زمنية معينة يستطيع فيها المدرب أن يدرك نسبة الاختلاف بين مستوى التدريب ومستوى المبارايات.

ولما كان مستوى الأداء البدنى نستطيع الحكم عليه من خلال الاختبارات للقدرات البدنية العامة والخاصة، حيث يعتبر ذلك صحيحا، ومفيدا عندما يكون فى صورة اختبارات جزئية فى الاعداد البدنى. بينما مستوى الاداء المهارى نستطيع التعرف عليه من خلال اختبارات تقيس ذلك الاداء، وهذا غالبا ما يتم فى التدريب، أما فى المباراة فيتم تقييم مستوى الاداء المهارى من خلال التحليل السينمائى على شرائط فيديو، أو من خلال تقييم طرق الاداء عن طريق القياس بالملاحظة (تحليل المباراة)، ويفضل البعض أن يطلق عليه التقرير الموضوعى.

ونظام تحليل المباراة عبارة عن طريقة لتقييم اداء اللاعبين ونقصد هنا بتقييم اداء اللاعبين تتبع اداء كل لاعب على حدة خلال المباراة سواء كان ذلك من خلال المهارات الاساسية للعبة (إرسال - تمرير - ضرب - .. الخ) أو من خلال تنفيذ للمهام الخاصة، كخطط وطرق وأسلوب أو نظام اللعب *system of playing* وفى البيانات المتحصل عليها نجد أن مستوى الاداء المهارى قد تم حصره من خلال الملاحظة

والتقرير الموضوعى مع التحليل الاحصائى للمباراة، فهو صورة حقيقية لما يقوم به اللاعب من اداء للمهارات الاساسية، ومشتقات هذه المهارات، وهى الهجوم الناجح (القاتل) *Killer Attack*، والذى ينتج عنه تحقيق نقطة، والصد الفردى *Solo block* كذا الصد الزوجى (بمساعدة) *Ast, Block* والاستقبال الجيد للكرة *prefect Recaption* والارسال القوى المحقق لنقطة *Ace serve* وبجانب هذا فقد شمل قياس مستوى الاداء التحليل الاحصائى المجموع لكل مهارة على حدة *total*، كذا مجموع الاخطاء الفنية *total error* للمهارات السابقة.

٣ - المتغيرات المرتبطة بادارة ومراقبة المباراة:

تمثل المباريات وكذا البطولات الاختبار الحقيقى لمقدرة المدرب ولاعبيه على تنفيذ خطة المباراة عامة. وخطط اللعب خاصة لذا فان عبء كبير من الواجبات يقع على المدرب سواء كان ذلك قبل المباراة أو اثناؤها أو بعدها، ولقد دارت مناقشات عديدة وطويلة حول هذه الواجبات، الا أنه فى الحقيقة لم يمكن وضع أسس ثابتة، إلا أن هذا لا يمنع أن هناك بعض الأسس التى أمكن الى حد ما أن يتفق عليها كثيرا من المدربين، وتلعب دورا هاما ما فى حالة اللعب وتسير جنبا الى جنب مع الانواع المختلفة، للخطط الهجومية والدفاعية المرتبطة ارتباطا وثيقا بها، مثل اختيار نصفى الملعب، وطريقة التبديل وكذا حالات اللعب من حيث الارتفاع بايقاع اللعب ما بين البطء والسرعة.

كما لوحظ، أن هناك من المتغيرات الهامة التى لا يمكن اغفالها عند مراقبة وادارة المباراة، والتى تؤثر على مستوى الاداء المهارى للاعبين المرتبط بالتالى بنتيجة المباراة، فهناك عدد مرات التبديل، الوقت المستقطع للراحة، وفى هذا يرى متخصصى الكرة الطائرة بأنه على المدرب بأن يكون لماحا، عليما ببواطن الأمور فيما يتعلق بادارة ومراقبة المباراة. كما يحسن استغلال واستعمال المتغيرات المسموح بها قانونا بطريقة تسمح له أن يقلل ايقاع اللعب من سرعة أو بطء للمباراة، وكذا تغيير النتيجة الى صالحه وينصح البعض من الخبراء والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة بنصيحة خاصة للمدربين، حيث يقول بأنه (على المدرب أن يكون واثقا تماما عند طلبه للوقت المستقطع للراحة، أو للتبديل بين اللاعبين، وأن لاعبيه فى حاجة ماسة اليه، بالاضافة الى أنه سوف يعمل على تغيير مجريات المباراة لصالحه، أيضا أن عدد الاشواط. التى لعبها الفريق والمسموح بها وكذا زمن الشوط الواحد وزمن المباراة الموجودين فى ورقة التسجيل) ضمن تقرير المباراة) قد تكون من

العوامل المؤثرة فى مستوى اداء اللاعبين وعليه فان دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات ومستوى اداء اللاعبين والمدربين لمن الأمور التى لا يمكن اغفالها والتى تسهم بالتالى الى حد كبير فى توجيه اللاعبين والمدربين الى أهميتها والعمل على الاستفادة منها سواء اثناء التدريب أو المباراة.

عينة البحث :

تم إجراء هذه الدراسة على عينة من لاعبات فرق الكرة الطائرة المشتركة فى بطولة الدورة الاوليمبية المقامة بولاية لوس انجلوس (١٩٨٤) بالولايات المتحدة الامريكية وعددهن (٩٦) لاعبة لثمانى (٨) فرق لدول - بيرو - كندا - كوريا واليابان والصين والبرازيل - الولايات المتحدة الامريكية - المانيا - مع ملاحظة أن هؤلاء اللاعبات يمثلن اللاعبات الاساسيات والمقيدن بورقة التسجيل.

المجال الزمنى والجغرافى :

دورة الألعاب الأوليمبية الثالثة والعشرين المنعقدة بولاية لوس انجلوس بالولايات المتحدة الامريكية فى شهر يونيو ١٩٨٤ بعد أن تم الحصول على البيانات الخاصة بقياس مستوى الاداء وورق التسجيل عن طريق الاتصال بالاتحاد الدولى للكرة الطائرة *I.V.B.As.*

وفى ضوء تحليلنا للنتائج المتحصل عليها والتى تقيس مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات الفنية فى الكرة الطائرة، بجانب بعض المتغيرات الاساسية للعينة المتمثلة فى السن والطول والوزن اتضح أن هناك فروق معنوية فى كل من متغير السن وكذا الطول، والذى يمكن ارجاعه الى اختلاف سن بدء الممارسة وكذا سن التمثيل الدولى (سن البطولة)، بالنسبة لهؤلاء اللاعبات حيث سن التدريب للناشئين فى المرحلة السنية من ٨ : ١٠ سنوات، وينتهى ما بين ١٧ : ١٨ سنة ثم يبدأ سن البطولة فى المرحلة من ٢٢ : ٢٣ وهذا بالنسبة للأنشطة التى تعتمد أساسا على القوة المميزة بالسرعة مثل العاب القوى والالعاب الجماعية مثل كرة السلة والكرة الطائرة.

وفى هذا الصدد نود أن نشير إلى حقيقة هامة فى اختلاف سن الوصول الى مرحلة البطولة بين الرجال والسيدات، حيث يؤكد. أن السن الذى يستطيع الرياضى الوصول اليه. ويكون فى أحسن مستوى انجازى يسمح له بالتمثيل الدولى، فى الفترة من ١٨ إلى ٢٧ سنة بالنسبة للرجال والسيدات فى الفترة من ١٩ : ٢٣ سنة، وهذا يتفق وما اشارت اليه المتوسطات الخاصة بمتغير السن حيث وضح أن متوسط سن اللاعبات

يتراوح ما بين ١٩ إلى ٢٣ سنه باستثناء البعض في المرحله السنيه لدى لاعبات أمريكا، حيث كان متوسط سن اللاعبات هو ٢٥ سنة، والذى مرجعه اختلاف سن بدء الممارسة بين هؤلاء اللاعبات ونظرا لارتباط السن بكل من الطول والوزن، فقد اتضح وجود فرق معنوية فى متغير الطول بين لاعبات الفرق المشتركه عينة الدراسة، والذى يمكن ارجاعه الى مراعاة اسس الانتقاء السليم عند بدء ممارستهم للكرة الطائرة، ففى الكرة الطائرة يعتبر الطول الكلى للجسم أحد المتطلبات الاساسية، ولهذا يتسابق الباحثون فى التعرف على اطوال الفرق العالية الاكثر طولا، سواء كان ذلك بالنسبة للرجال أو السيدات حتى يظهروا أهمية عامل الطول فى مدى مساهمته فى تحقيق الفوز فمثلا كان متوسط اطوال فريق روسيا (الفائز بالميدالية الذهبية فى دورة المكسيك ١٩٦٨) قد بلغ ١٨٢,٧ سم، وفى دورة ميونيخ ١٩٧٢ كان متوسط الطول للفريق الروسى الفائز بالميدالية الذهبية أيضا هو ١٨٤,٦ سم. بينما كانت اطوال الفريق الكوبى فى دورة مونتريال هى ١٨٧,٤ سم، وعلى مدى ثلاث دورات يتضح لنا أهمية عامل الطول ومدى مساهمته بصورة واضحة فى لعبة الكرة الطائرة. كما يبين فريق أخر من المتخصصين، أهمية كل من الطول والوزن بالنسبة لانشطة كرة السلة والطائرة والتجديف وكرة الماء.

كما أوضحت النتائج وجود فروق معنوية بين لاعبى الدول المشتركة فى بعض **اشكال الهجوم** *Killer Attack* وهذا فى ضوء قيم (ت) المحسوبه باختبار *L.S.D* وبالتالى فقد انعكس هذا على المجموع الكلى للهجوم الناجح *total Attack* والنسب المئوية لهذا النوع من الهجوم ويرجع الباحث ذلك الى اختلاف مستوى الاداء فى هذا الشكل من أشكال الهجوم وكذا فى كيفية تطبيقه بين لاعبات الفرق المشتركة (حيث الفروق دائما لصالح الفرق ذات المتوسطات العالية)

وعن أهمية الهجوم يذكر المتخصصون فى مجال الكرة الطائرة بأنه على المدرب أن يعمل على تنمية وتطوير جميع أشكال الهجوم المختلفة ويضيفوا بأن قوة ومستوى الفريق تقاس بما يتمتع به من القدرة على الهجوم وفى اشكال متعددة، وينصحوا أن يضع هذه الاشكال ويخرجها فى أكثر من شكل تدريبى يتفق وطبيعة المباريات التى يخوضها، فمثلا هناك ضربات هجوم المعروفة *Wip off, snanp, Bump, Tip* الا أن الضربة الساحقة المستقيمة الامامية *Spike* أو *Smah* تعد أولى الضربات وأساسها وأهم طرق الهجوم المستخدمة، ويقول عنها كل من الان سكوت *Allen Scats* أنها تعد الوسيلة الأولى لاحراز النقاط أو الاستحواذ على الارسال، اذا ما قورنت بباقى

المهارات الاخرى، وقد دلت هذه الحقائق إلى أن كثيرون من المدربون يركزون فى تدريباتهم على الارتقاء بمستوى هجوم الفريق وعليه فان اختلاف اساليب التدريب وربما يكون قد انعكس على إختلاف مستوى الاداء أو قد يكون مرجعه ان بعض لاعبات من هذه الدول (الصين - البرازيل - امريكا) قد تميزن بتوافر صفة الطول مع القدرة على الوثب بالاضافة الى عامل السرعة (سرعة الحركة) دون باقى لاعبات الفرق الاخرى.

كل هذه الحقائق أدت الى إجادة المهارات المختلفة. وفى هذا الصدد نود الاشارة الى أن الخصائص البدنية والنفسية والمورفولوچية تلعب دورا هاما فى طرق اللعب وأشكاله، ويؤكد هذه الحقيقة تقارب المستوى بين كل من كوريا واليابان والصين حيث تقارب التكوين الجسمانى وكذا العوامل البيئية التى يتمتع بها هؤلاء الافراد قد اثرت بالتالى على طرق لعبهم.

كما أظهرت النتائج المشار اليها فى عدم وجود فروق معنوية حسب قيم (ت) المحسوبة بين لاعبات الفرق المشتركة عينة الدراسة فى مهارة حائط الصد بأشكاله المختلفة (صد فردى *Solo block*)، (صد زوجى أو بمساعدة *Ast block*) وبالتالى المجموع الكلى للصد، والذى مرجعه تقارب مستوى الاداء المهارى لهذه المهارة بين لاعبات الفرق المشتركة بدليل عدم وجود فروق معنوية فى عدد مرات الخطأ فى الصد *Error Block*، بالاضافة الى تقارب مستوى الخصائص البدنية والموروفولوچية بين اللاعبات عينة الدراسة، فمثلا نرى أن صفه الطول متقاربة نسبيا بين لاعبات الفرق المشتركة باستثناء بعض دول أمريكا، المانيا الاتحادية، ولما كانت هذه المهارة من المهارات الفردية التى تعتمد على مقدرة اللاعب أو اللاعبة الفردية على الوثب، وبالإضافة الى عامل الطول المتقارب، وعليه فان تقارب مستوى الأداء فى هذه المهارة يصبح أمرا متوقعا.

وهنا ينصح بأن على المدرب عند قيامه بتشكيل الفريق أن يعمل على ضرورة توافر الانسجام التام فى مستوى الخصائص البدنية (صفة الطول والوثب) والنفسية لدى القائمين بالصد، خاصة الصد الزوجى الذى تكون نسبة استعماله فى المباراة حوالى (٧٥٪). وفى هذا المجال يرى بعض المتخصصين اليابانيين فى نقده لبعض الفرق الأوليمبية (سيدات) بدورة لوس انجلوس الصين باعتبارها نجم أعظم *Chine supper star*، لقد استحق فريق الصين الفوز عن جدارة فلاعبات الصين كونا فريق قوى المراس خفيف الحركة، اكروباتى الاداء متماسك الافراد وطريقته فى اللعب

مزيج من المدارس العربية والشرقية فحائط الصد والدفاع الارضي والهجوم والارسال وحساسية اللعب وخطوطه كل هذا برعت فيه الصين لا يشوب فريقها أى نقاط ضعف.

كما اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين لاعبات الفرق المشتركة بالنسبة لمهارة **الارسال خاصة ارسال** *ACE* **(وهو ارسال قوى تم من خلاله تحقيق نقطة) ويرجع الباحث إلى أن مهارة الارسال تعتبر أحد المهارات التى لها طابع هجومى فى الكرة** الطائرة وتعتبر القدرة على التحكم فى اداء الإرسال صحيحا، عملية هامة لأن من خلال اتقان هذه المهارة يستطيع اللاعب كسب نقطة، لذلك فقد اطلق عليه الان مفتاح اللعب، ومن خلال هذه الحقيقة يعمل كثيرا من المدربين الى توجيه تلك الناحية خلال الوحدة التدريبية بالاضافة الى معظم اللاعبون دائما، ما يواظبون وبكثرة على أداء الأنواع التى يفضلونها خلال الوحدة التدريبية والتى منها الارسال *ACE* كما يؤدى هذا النوع من اشكال مختلفة متمثلة *Jumping Ace, S swing* *Ace Serve* والذى ظهر وبنسبة عالية فى دورة لوس انجلوس ١٩٨٤. وفى هذا المجال يجب على كل فريق متكامل الاعداد، اتقان جميع انواع الارسال المختلفة والمعروفة وبدرجة كبيرة حتى يمكن له استخام النوع المناسب لمواجهة الفريق الآخر.

كما يرجع عدم وجود فروق معنوية بين لاعبات الفرق المشتركة فى **مستوى الاداء المهاري للاستقبال** ***Reception*** **الى أن هذه المهارة من المهارات التى** يهتم بها كثيرا من المدربين باعتبارها **أول لمسة للفريق ويعملوا على تنمية وترقية** وتطوير هذه المهارة بأساليب تدريب مختلفة على النواحى التكتيكية التى تحثهم على تحسين المهارات وتثبيتها، بل أن فوز أو هزيمة أى فريق يتوقف على النجاح فى استقبال الارسال. وعن هذه المهارة يتفق معظم الكتاب فى مجال الكرة الطائرة إذا كان الارسال يعتبر مفتاح فوز الفريق، فان مهارة الاستقبال لا تقل عن ذلك إذ يبدأ الفريق من خلالها البدء فى التخطيط للهجوم وفق تشكيل معين، كما يضيفوا بأن هذه المهارة تؤثر فى رفع الحالة النفسية فى بدء اللعب لدى افراد الفريق، حيث أنها المهارة التى تشكل اساس هجوم الفريق بعد استقباله للكرة

بينما يمكن ارجاع الفروق الواضحة فى المتغير الخاص بمجموع الاخطاء الكلية للاعبين الى اختلاف مستوى الاداء المهارى بينهم من مهارة الى اخرى، فعلى سبيل المثال قد يكون هناك اختلاف فى أنواع الارسال المستخدمة، فالارسال القوى قد يكون يصاحبه خطأ، أو سوء تقدير اللاعب لاستخدامه نوع معين من الارسال، فى وقت ما

من أوقات المباراة مما يسبب حدوث خطأ، كذا الحال بالنسبة لمهارة الاستقبال وعدم قدرة اللاعبة على توجيه الكرة الى المعد (الرافع) بطريقة سليمة كل هذه الاخطاء قد تكون سببا فى اختلال واختلاف مستوى الاداء المهارى لهذه المهارات من فريق لأخر، والمرتبط بمجموع الأخطاء الكلية لها.

وعن المتغيرات الهامة المرتبطة بادارة ومراقبة المباريات يتضح أن وجود فروق معنوية واضحة وذلك بالنسبة لعدد مرات التبديل، وعدد الأشواط التى لعبها وكذا زمن الشوط الثالث والرابع ونحن نعلل ذلك بسبب اختلاف مستوى الاداء المهارى بين الفرق المشتركة، بالاضافة إلى ظروف المباراة، حيث يلاحظ أن هناك ظروف وعوامل كثيرة تلعب دورا هاما وتسير جنبا إلى جنب مع جميع أنواع الخطط، فهناك مثلا الظروف الداخلية (التى تتعلق بمستوى اللاعبين - اخطاء اللاعبون - تأثير المباراة) وكذا الظروف الخارجية (مثل الملعب - الجمهور - الحكام.. الخ) نراها تختلف فى مفهومها من مدرب الى آخر، وعليه فقد فرضت على المدرب أن يتمكن من ادارة المباراة بنجاح لذا يجب عليه القيام ببعض النشاطات، بجانب علمه بجميع تكتيكات الفريق، وطرق اللعب.

ومن هذه النشاطات كيفية التبديل انه ليس من المفهوم من عملية تبديل اللاعبين أنها غالبا ليست بسببه ضعف مستوى الأداء الفنى والخططى بالنسبة للاعب، إنما دائما قد تكون بسبب مستواه اثناء اللعب أو عدم توفيقه فى بعض الواجبات المكلف بها، أو تأثره بالظروف الداخلية أو الخارجية لذلك فإننا نرى بأنه يجب على المدرب أن يكون حريصا عند إجراء التبديل واثقا من نفسه، ومن لاعبه (البديل) وأن هذا التبديل فى مكانه الصحيح بينما الظروف الداخلية والخارجية وتأثيرها على مرات التبديل، نجد أنه على المدرب، أن يعد لاعبيه فى التدريب على مثل هذه الظروف ومثل هذه الحالات هذا وينصح باستغلال ما ينصح به القانون من مرات التبديل (٦ تبديلات فى الشوط الواحد) دون احتساب بوقت مستقطع، لذلك يمكن استغلاله كوسيلة فى تنويع اللعبه بالاضافة الى مشتملات (أسباب التبديل والتى منها تكرار الخطأ من اللاعب - حالة اللاعب النفسية أو بضعف لياقته البدنية. استبدال بعض اللاعبين المعينين فى الشوط الحاسم كل هذه الأسباب فاننا نراها مختلفة من مدرب الى أخر، وتبعا لحالة اللعب وبالتالى فان الفروق المعنوية فى هذه المتغيرات السابقة تصبح أمرا متوقعا عند مقارنة الفرق بعضها لبعض وباختلاف مستوى الاداء بين لاعبات الفرق المشتركة عينة الدراسة وتقاربه بين بعض الفرق الاخرى.

وفى ضوء ما أوردته الدراسة من تحليلات مقبولة الى حد ما، فانه يختلف رصيد الفريق الواحد فى مجموع النقط الكلية التى حصل من مجموعة الاشواط التى لعبها. وعليه فان عد الاشواط التى يلعبها الفريق فى جميع المباريات قد تكون مختلفة من فريق لآخر وعليه فان عدم وجود فروق معنوية فى متغير عدد الأشواط يصبح أمرا متوقعا.

أما بالنسبة لظهور فروق معنوية بين لاعبات الفرق المشتركة فى **المتغير الخاص بزمن الشوط الثالث والرابع الموجود** ضمن تقرير المباراة حيث يقوم المسجل بتسجيل الزمن لكل شوط وبالتالى للمباراة كلها التى رأى المؤلف فيها أنها أحد المؤشرات الغير ظاهرة التى يستطيع من خلالها الحكم على المستوى المهارى للفريق وعليه فان الفروق المعنوية التى ظهرت يمكن ارجاعها الى اختلاف مستوى أداء الفريق بالنسبة لهذه الأشواط، حيث فى الشوط الثالث يحاول أحد الفريقين أنهاء المباراة (بعد فوزه فى الشوط الأول والثانى) أو محاولة أحد الفريقيين الفوز بهذا الشوط حتى يتسنى استكمال المباراة على أمل الفوز بها، كذا الحال فى الشوط الرابع حيث يحاول أحد الفريقين الفوز به أملا للاستمرار بهدف تحقيق الفوز.

كذلك اشارت النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط، بين بعض **المتغيرات المرتبطة بادارة المباراة ومستوى الاداء المهارى** لدى لاعبات الفرق المشتركة عينة الدراسة الى وجود علاقات واضحة عالية ذات دلالة احصائية. فى ضوء قيم (ر) المحسوبة بين بعض المتغيرات الاساسية مثل عدد مرات التبديل، وكذا عدد مرات الوقت المستقطع بالاضافة الى مجموع النقط، وعدد الأشواط التى حل عليها كل فريق خلال مجموعة المباريات التى لعبها. وبالتالى زمن كل شوط، من جهة ومستوى الأداء المهارى لمهارات الهجوم والصد والاستقبال والارسال ومجموعة أخطاء اللاعبين المهارية من جهة أخرى ونحن نرجح ذلك إلى أن هذه المتغيرات الخاصة تعتبر متغيرات هامة تتعلق باستراتيجية اللعب وفن ادارة المباراة وتختلف فى قواعدها من مدرب الى آخر ومن مباراة لاخرى وعلى جميع المدربين أن يحسنوا استغلالها.

فمثلا عن فن ادارة المباراة أنه قد تحدث أحيانا أن يفشل فريق ما فجأة وبدون سبب واضح وفى نفس الوقت يرتفع رصيد الفريق المنافس وعليه فى مثل هذه الحالات أن يقوم المدرب ببعض النشاطات (أو ما يسى بالتجديدات) السريعة الواعية فى الوقت المناسب حتى لا يضيع عليه الفوز بأحد الأشواط التى ربما تكون اشواط حرجة مثل الشوط الثالث أو الخامس، فمثلا فى حالات الوقت المستقطع الذى

يطلبه المدرب فى حالة تقدم الفريق الآخر، ومن خلاله عليه أن يعمل على عدم اثارة لاعبيه وتهدئتهم حتى يستطيعوا السيطرة على أنفسهم.

كل هذا سوف ينعكس على مستوى الاداء المهارى والخططى للفريق المرتبط بالتالى بعدد الأشواط وفى كل شوط وأيضا زمن المباراة الكلية، وكذا مجموع النقط الحاصل عليها، وهذا فى حد ذاته سبب ظهور العلاقة الواضحة بين بعض من هذه المتغيرات ومستوى الأداء للفرق المشتركة عينة الدراسة.

الخلاصات :

- اتضح وجود فروق معنوية فى متغير السن بين لاعبات الدول المشتركة، كما لوحظ أيضا أن أكبر معدل للسن يخص لاعبات امريكا وأقل معدل يخص لاعبات بيرو.
- امتازت لاعبات امريكا بطول القامة يليهم لاعبات المانيا الاتحادية ثم لاعبات كل من الصين والبرازيل وكندا وكوريا واليابان وعليه فقد اتضح وجود فروق معنوية بينهم عند مقارنتهن بعضهن لبعض.
- أوضحت النتائج أن أكبر معدل للضربة الهجومية *Kilier attack* يخص لاعبات اليابان، ثم أمريكا، بيرو، بينما كان أقل معدل لهذه الضربات يخص لاعبات كندا فالمانيا الاتحادية.
- لم تتضح فروق معنوية بين لاعبات الفرق المشتركة عند مقارنتهن بعضهن لبعض فى مهارة الصد الزوجى أو الثلاثى والذى أمكن إرجاعه الى تقارب متوسط الأداء بين لاعبات هذه الدول.
- عدم وجود فروق معنوية فى مهارة الاستقبال الجيد بين لاعبات الفرق المشتركة بعضهن الى بعض أمكن ارجاعه الى اقتناع معظم المدربين بأهمية هذه المهارة، والعمل على تنميتها وترقيتها مع تطوير هذه المهارة بأساليب تدريبية مختلفة تعتمد على النواحى التكتيكية التى تحثهم على تحسين مستوى أداء هذه المهارة.
- أوضحت الدراسة اختلاف مستوى الاداء المهارى بين لاعبات الدول المشتركة فى نوع الارسال المعروف باسم *Acc serve* (ارسال قوى ثم عن طريقة تحقيقه نقطة مما ترتبط عليه وجود فروق بين لاعبات الدول بعضهن لبعض.
- حقق فريق كل من البرازيل وامريكا أعلى معدل فى إجمالى الاخطاء الكلية التى ترتكبها اللاعبات طوال فترة البطولة، بينما كان أقل معدل يخص لاعبات اليابان.
- كذلك اتضح من الدراسة أن هناك تأثير واضح، نتج عنه وجود علاقة إيجابية عالية بين بعض المتغيرات الاساسية مثل عدد مرات التبديل، الوقت المستقطع

بالاضافة إلى مجموع النقط وعدد الأشواط من جهة ومستوى الاداء المهارى للاعبات من جهة أخرى.

التوصيات :

وفى ضوء مناقشتنا لنتائج هذه الدراسة يوصى بضرورة مراعاة الآتى :

– اختيار أفضل العناصر من اللاعبات الناشئات والمتقدمات فى مرحلة سن البطولة من (١٣ : ١٨) والوصول بهن الى مستويات على أسس علمية سليمة.

– نوصى بضرورة اختيار أفضل اللاعبات من ذوى المواصفات الجسمانية التى يتوافر فيها الطول والوزن عند تشكيل فرق المنتخبات القومية فى الكرة الطائرة.

– ضرورة الارتقاء بتحسين مستوى الاداء المهارى لمجموع المهارات التى وردت فى هذه الدراسة الهجوم الناجح *Killer Attack* الصد الزوجى المعروف *Ast Block* الاستقبال *per, Rec* مع لاتركيز على الإرسال المعروف باسم *Ace, Serve*.

– ضرورة الاهتمام بقياس مستوى الأداء المهارى للاعبات المنتخبات القومية فى الكرة الطائرة من حين لآخر بغية التعرف على نقاط القوة للاستفادة منها والضعف لتلافيها.

– تعتبر المتغيرات الخاصة التى وردت فى هذه الدراسة وتتعلق باستراتيجية اللعب وفى ادارة المباراة هامة للعبة الكرة الطائرة وعلى جميع المدربين تدريب أنفسهم ولاعبيهم من خلال خلق مواقف مشابهة فى التدريب تعينهم على تلافى الاخطاء التى تحدث فى المباراة، ومجاراة اللاعب مع الفرق القوية.

الفصل الثاني (٢)

مدرب الكرة الطائرة
وجمع المعلومات والإحصائيات

Volleyball Coach and Collect Informations and Statistices

جمع المعلومات عن الفريق
Gathering Information on your team

لكى تقوم بناء خطة للفريق يتطلب منك الحصول على قدر كافى من المعلومات وتفسيرها، وفى الحقيقة ينصح المؤلف بالبدء فى جمع إحصائيات عن ثلاث مهارات فردية أساسية ترجح كفه الفريق فى مستوى الأداء الفنى أولا وترتبط بالأداء الخططى المتصل بالنتيجة وهى الهجوم - التمرير - الإرسال.

الهجوم *Attacking*:

يتطلب القيام بقياس مهارة الهجوم التعرف على عدة عناصر أولاً : **معرفة عدد** مرات الهجوم لكل لاعب *(TA)* ثم يعد ذلك تسجيل المحاولات الجيدة لكل لاعب *(K)* **ومرات الخطأ** *(E)* **والمحاولة الصحيحة فى الهجوم هى المحاولة التى تنتهى بنقطة أو** إلى كرة خارج ملعب الفريق المنافس، بينما الكرة الخطا هى التى تكون فى الشبكة **أو خارج حدود الملعب أو يتم التحكم فيها بحائط الصد وهناك نوعان من الاحصائيات** التى يمكن التوصل إليهما من هذه المعلومات الاولى نسبة الكرات الصحيحة لكل لاعب وهى تأتى عن طريق قسمة الكرات الصحيحة على العدد الكلى للضربات بأشكالها *(K.T.A)*، االلاعب الذى يسجل ١٠ كرات صحيحة فى عدد كلى ٢٠ كرة تصبح نسبة الضربات الصحيحة له ٥٠٠ كرة أما المعلومات الثانية عبارة عن فعالية الكرات الصحيحة ويتم حسابها عن طريق طرح الاخطاء من الكرات الصحيحة قبل قسمتها على العدد الكلى *((K - E) / TA)* نفس اللاعب عندما يرتكب ٥ اخطاء، سوف تكون كفاءة الهجوم *20 / (5 - 10)*وعليه يجب أن تعرف أن النسبة المئوية للضربات الصحيحة تقيس تكرارات الهجوم فى اثناء اللعب، وفعالية الضربات الصحيحة تقاس تأثير اللاعب على الشبكة.

التمرير *Passing*:

دقة التمرير يمكن أن يتم قياسها بطرق ومتعددة، والطريقة الاكثر شيوعا فى قياس التمرير تعتمد على مقياس يتراوح من ٣ إلى صفر، ٣ للاداء الاكثر فعالية وصفر للاداء الخاطئ، هناك جزئين أساسيين يتم من خلالهم تقييم قياس التمرير الأول هو الموقع أو مكان وصول التمريرة، لو كانت الكرة فى مكان أو الموضع المناسب بالنسبة للشبكة لكى يتمكن المعد من خلالها أداء الاعداد فى اثناء الهجوم فانه يأخذ ٣، الكرة

التى تجعل المعد يبتعد عن منطقة الهجوم بدرجة ما وأنه لا يستطيع القيام بالاعداد السريع يأخذ ٢ ، التمريرة التى تكون نوعا ما بعيدة عن الهدف منها تأخذ (١) وعلى أى حال، فان الكرة التى يقوم الحكم باحتسابها محاولة تأخذ (صفر).

يمكن تقييم التمرير على حساب مسار الكرة، فالكرة لابد أن تكون مرتفعة لشكل يمكن المعد من أخذ الوضع السليم تحت الكرة، كما يمكن أن يكون التمرير منخفض وسريع، وعلى هذا لا يستطيع المعد أخذ التوقيت والمكان الملائم للقيام بالهجوم المؤثر، ولذلك فإن التمريره تأخذ (٣) عن طريق موقعها وفى حالة الارتفاع العالى جداً والمنخفض جداً تأخذ (٢) أو عن طريق إبتعادها عن مسار اللاعب.

وكل محاولة للتمرير تتم عن طريق اللاعب، تأخذ ٣، ٢، ١ صفر بعد نهاية كل شوط أو مباراة يمكن أن يتم حساب عدد تمريرات اللاعب عن طريق قسمة عدد النقاط الكلى على عدد التمريرات. فى الشوط الأول على سبيل المثال اللاعب يقوم بأداء عدد (١٠) تمريرات التسجيل ٣، ٣، ٠، ٢، ١، ٢، ٣، ١، ٢، ٣ العدد الكلى ٢٠ نقطة معدل أداء التمريرات فى الشوط الأول سوف يكون ٢ (٢٠ نقطة على ١٠ تمريرات).

الإرسال *serving* :

يتم تقييم الارسال بنفس طريقة التمرير السابقة أى حسب موازين التقدير الموضوعية ولكنها من ٥ : ٠ فيما عدا العكس فمثلا لو قام اللاعب بالإرسال، وأستغل ذلك وتم عمل (٣) تمريرات من خلال هذا الارسال يأخذ اللاعب (١)، بينما عند أداء تمريرتين يستحق الإرسال ٢، فى حين عند أداء تمريره واحدة يستحق الإرسال ٣، وارتكاب خطأ الارسال يأخذ (صفر) وأخيرا لو قام اللاعب بارسال ساحق يأخذ (٥) نقاط ويعطى اللاعب الذى يقوم بالإرسال الذى لا يستطيع الفريق المنافس بناء هجمه منه وخرجت الكرة خارج الملعب (٤) نقاط وتكون نتيجة كالآتى :

الارسال *serve*	عدد التمريرات *Pass*
٥	ساحق بدون تمريره
٤	تمريره خارج الملعب
٣	١
٢	.
١	٣
–	–

ارسال خاطئ *(Service error)* (صفر) :

يمكن للمدرب استخدام التحليل الإحصائى لكى يقيم ويعدل الدرجات التى يقوم الفريق بالاداء عليها، الإرسال الساحق هى الطريقة المثلى لاحراز النقطة المباشرة، وتأتى عن طريق اتصال واحد بالكرة، وعلى المدرب أن يقرر تقريبا عدد النقاط فى المباراة التى يحاول الفريق فيها تسجيل نقطةمباشرة، ويمكن بطريقة أخرى محاولة تسجيل عدد (٣) إلى (٤) نقاط فى كل شوط عن طريق الإرسال الساحق، مع ملاحظة كل لاعب فى الفريق يجب أن يعطى الفرصة لكى يقوم بالارسال الساحق، ولأن الإرسال الساحق يتطلب مرجحة اكثر للكرة فإن نسبة الخطأ فى الارسال تزداد فالمدرب لابد أن يحدد كذلك عدد الاخطاء التى من المحتمل أن يقوم بها اللاعب لكى يحقق ارسال ساحق، وفى المفهوم الاحصائى، المدرب لابد أن يحدد نسبة الارسال الساحق الى عدد الاخطاء، لو اللاعب ادى عدد ٦ ارسالات ساحقة فى مباراة واحدة مع وجود عدد (٣) اخطاء فإن نسبة الارسال إلى الخطأ تكون (٢ - ١) بعد التعويض فى المعادلات الخاصة بالإرسال.

ونحن نلاحظ أن أغلب المدربين سوف يرتضون هذه النسبة ولكن ماذا لو كان الارسال (٦) والاخطاء (١٢) والنسبة ١ : ٢؟ فإن المدربين سوف يقولون أن الارسال قد كلفهم الكثير ٦ نقاط مباشرة، ولكن المرسل كلفهم ١٢ فرصة أخرى للحصول على النقاط بطريقة ما.

وهناك طريقة إحصائية أخرى للإرسال يمكن أن تكون مفيدة فى تنظيم عملية الإرسال، كل اللاعبين يجب أن يتم تقييمهم بالنسبة للإرسال الساحق وخطأ الارسال، وهذه الطريقة يمكن أن تتم عن طريق قسمة عدد الإرسالات الساحقة على العدد الكلى للإرسال، ثم بعد ذلك قسمة عدد الاخطاءالكليه على عدد المحاولات الكلية.

وعلى مر السنوات أتضح أن أحسن نسبة يمُكن أن يقوم بها اللاعب بأداء ارسال ساحق ١٠ ٪ من عدد الارسالات الكلية، لو أردت أن تصل نسبة الإرسال من ١,٢ : ١ أى إرسال ساحق الى الخطأ بمعنى لو كان الإرسال الساحق ١٠ ٪ من العدد الكلى لوصل عدد الخطأ إلى ١٢ ٪ من العدد الكلى، وبنظره عامة لقد وجد أن اللاعب يؤدى ٣ ٪ من الإرسال الساحق وكذلك ٥ ٪ من الإرسال خاطئ، وبنظرة عامة لقد وجد أيضا أن اللاعب يؤدى ٣ ٪ من الإرسال الساحق وكذلك ٥ ٪ من الإرسال خاطئ، وهذا اللاعب يكون على درجة كبيرة من الحذر، ولكن عادة ما تكون هناك مخاطرة أكبر لكى نحاول رفع النسبة، وربما يصل الخطأ إلى ١٢ ٪ ولكن نأمل أن يصل

الارسال الساحق الى نسبة ١٠ ٪ فى المباراة، وقد نلاحظ أن لاعب نسبة ارسالاته ٣ ٪ واخطاؤه ٧٥ ٪ سوف يكون هناك مشكلة أخرى وهى عبارة أن هذا اللاعب بدون مهارة إرسال ويحتاج للتدريب على مهارات الإرسال ومبادئه.

غمتوسط عدد الارسالات والارسال الساحق فى الشوط كذا نسبة عدد الارسال الساحق الى الخطأ، نسبة الساحق والخطأ.

الطرق الاحصائية للفريق ***Team Statistics*** **:**

كل هذه الطرق الإحصائية الفردية سواء للهجوم أو الارسال أو التمرير السابق الإشارة إليها يمكن أن يتم استخدامها فى الفريق، لذلك لابد أن يقوم الفريق بتنفيذ أى شكل من الاشكال الخاصة بعمل الاحصائيات عن الهجوم، على سبيل المثال يمكن أن يفصل بين المحاولات التى تستفيد أو لا تستفيد من التمرير، لو اكتشفت أن فاعلية الهجوم فى فريقك (٣٤٤) عند اداء التمريرات وكذلك (١٠٩) عند اداء تمريرات دفاعية وعلى هذا يمكنك أن تستنج احتياج فريقك إلى عمل الخطط الدفاعية، وتقوم بتصميم استمارات لجمع انبيانات الخاصة بك لكى تتعرف على رد الفعل فى الكرة التى تقوم باستقبالها (عالية - فى الخارج - سريعة - كرة ثابتة ، وهكذا) وهذا يمكنك من مراقبة سير المهارات الدفاعية.

وفى النهاية يمكن القول بأنه من السهولة أن يتم تسجيل الاحصائيات الخاصة بالتمرير عن طريق الدوران وهذا يتطلب من المدرب استخدام طريقة مختصرة لكتابة كل الدورانات، وقد تم حل هذه المشكلة عن طريق معرفة الدوران، اعتماداً على مكان المعد فى تشكيل (٥ - ١)، فلو كان المعد فى مركز (١) سوف يكون فى الدوران (١)، بينما فى الدوران الثانى سيكون فى مركز ٦ لأن المعد سوف يدور دورة الى الشمال فى الجدول الخاص بى الأرقام مرئية ١، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، وعندما يتم التمريرة والمعد فى مركز (٤) نتيجة التمرير يتم وضعها تحت خانة (٤).

وفى نهاية الشوط والمباراة يقوم بحساب متوسط عدد تمريرات الفريق فى كل دوران وهذا يساعدنا على معرفة أماكن التمرير الضعيفة فى الدورانات ويعطى توجيهات قيمة فى زيادة أداء التمريرات.

جداول النقاط ***Point chart*** **:**

هناك أربع طرق لإنهاء النقطة فى الكرة الطائرة، الإرسال الساحق، النقطة المحققة، حائط الصد الخطأ ومن المهم وجود تبرير عن كيفية قيام فريق باكتساب

جدول (١)

يوضح كيفية احتساب انتقاط للفريق

Illinios فريق إلينوس	عدد النقط Point number	Opponent الفريق الخصم	
نمط لعب اللاعب Type of play player		نمط لعب اللاعب Type of play player	رقم اللا عب
Kill by III # 9	1	Ace by Opp # 2	
BHE by Opp # 11	2	Ac by III# 14	
NVE by Opp # 5	3	Ace by opp # 6	
Kill by III # 12	4	BHE by III # 12	
Ace by III # 5	5	AE by III 15	
SB by III # 5/15	6	AE by III # 9	
Kill By III # 15	7	NVE by III # 12	
Kill By III # 12	8	Kill by Opp # 7	
SB by III # 4/12	9	AE by III # 4	
AE By Opp # 10	10	SB by Opp # 9	
Ace By III # 15	11	BHE by III # 12	
Kill by III # 12	12	Acc by Opp # 7	
SB by III # 7/15	13		
Kill by III # 15	14		
Kill by III # 15	15		

NVE = Net Violation errory * خطأ تعدية الشبكة
BHE = Ball Handling error * خطأ مرة باليد
B = Stuff blcck * اصطاف لاعبى الصد
AE = attack errcr * خطأ هجومى

جدول (٢)

يوضح ملخص النقاط

Points for النقاط الخاصة		Poinst against النقاط المضادة	
Kind النوع	العدد Number	Kind النوع	العدد Number
Opp error	3	III error	7
Ace	2	Ace	3
Stuff Block	3	Stuff block	1
Kill	7	Kill	1
Total	15		12

وخسارة النقاط، هذه النقاط تعطى توضيح كامل للأداء المهارى لفريقك ومعرفة ما هى النواحى التى يوجد بها تقييم فى الفريق ويحتاج الى المزيد من العمل.

لو قمت أنت أو أى شخص آخر بتسجيل كل نقطة من النقاط الخاصة بفريقك أو ضده، ويمكن القيام بهذا عن طريق استخدام الاستمارة الخاصة ولوحة التسجيل والتسجيل تحت قائمة الفريق أو الفريق المنافس لكل نقطة شكل (٥) يوضع ورقة التسجيل.

فمثلا فريقك فاز بهذا الشوط ١٥ - ١٢ وسير الشوط سوف يظهر لك ملخص كما هو فى شكل (٥) ولو كان تحليل هذا الشوط على حسب ماهو واضح فى جدول النقاط، سوف يكون المدرب سعيد بأن فريقك بعد ١٢ نقطة من ١٥ وحصل على ٣ نقاط فى اخطاء الفريق المنافس، وهذا يعنى بأنه كان يلعب بطريقة جيدة وسوف يكون المدرب اكثر سعادة لأننا بالارسال وحائط الصد والدفاع سوف يحصل على عدد ٧ نقاط عن طريق الهجوم العكسى، ومن ناحية أخرى تركنا المنافس تحصل على نقاط بسهولة، حصل على ٥ نقاط من (١٢) (٣ إرسالات، حائط صد، ١ ضربة ساحقة) وارتكبنا نحن (٧) اخطاء لصالحة.

وعلى الرغم من أننا سجلنا العديد من النقاط الا إن الفريق ارتكب أخطاء أكثر سهولة، عن طريق الضرب الخاطئ ولمس الشبكة، أيضا وعن طريق القيام بهذا الجدول فى العديد من المباريات سوف يكون من السهولة أن نتعرف على كيفية تسجيل فريقك للنقاط، هل نحصل عليها عن طريق لعب الكرة الطائرة أم حصل عليه عن طريق اخطاء المنافس، وهذا يعنى أن نتعرف على نقاط القوة فى فريقك التى يمكن أن تساعدك فى تنظيم وتحسين طريقة أداء فريقك ويمكنك كذلك التعرف على كيفية تسجيل نقاط المنافسين فى فريقك ومعرفة ما هى نقاط الضعف الموجودة فى فريقك، وتعمل على تحسين نقاط الدفاع فى فريقك.

نقاط الشبكة، المكسب والخسارة أثناء الدوان :

Net points won and lost by Rotation

واحدة من أهم الطرق الاحصائية التى نوصى بها هنا لكى يتم عن طريقها تقييم الفريق وهى عبارة عن الرسم التوضيحى بالجدول (١) هذا التوضيح يخبرنا ما هو أفضل دوران وما هو الأسوء، وهذه المعلومات يمكن أن يتم أخذها مباشرة من ورقة التسجيل النتائج بعد المباراة، ولا تترك المباراة بدون ورقة التسجيل فهى تحتوى على العديد من المعلومات المفيدة.

شكل (٥)

الشكل التوضيحى لنقاط الشبكة، المكسب والخسارة أثناء الدوران

Points For/Against By Rotation

Net Score By Rotation

Game	1	2	3	4	5	Total
1.	-2	-8	-7	-2	-1	-14
6.	-2	-7	+2	-6	0	-7
5.	-2	0	+1	0	+5	+4
4.	-1	0	-3	+1	+1	0
3.	+4	+1	-3	0	+1	+4
2.	+4	-2	+5	+2	+2	+11

Statistics recorded in "Net Score By Rotation" form.

شكل (٦)

نماذج مختلفة للنقاط أثناء الدوران وأماكن ضرب الكرة بواسطة اللاعب المهاجم وكذا الكرات الملموسة بواسطة الخصم

الأول *Rotation 1*

Opponent

Date

Ball hits floor

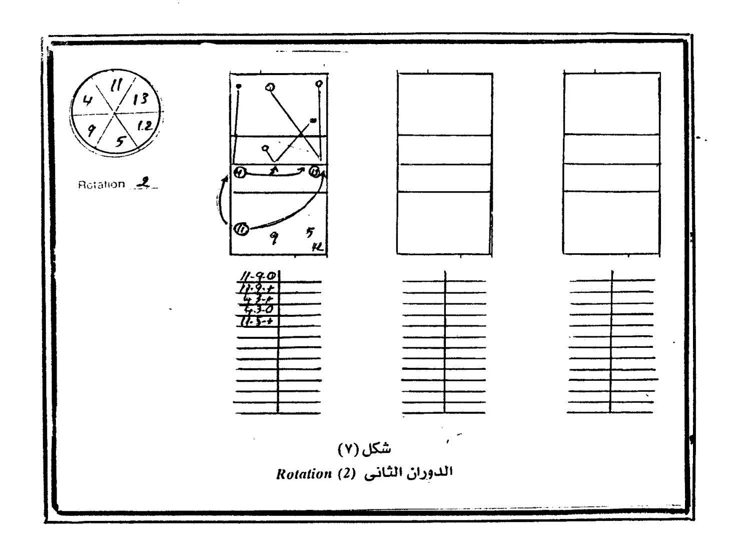
Ball contacted by opponent

Ball off block

Ball is tipped

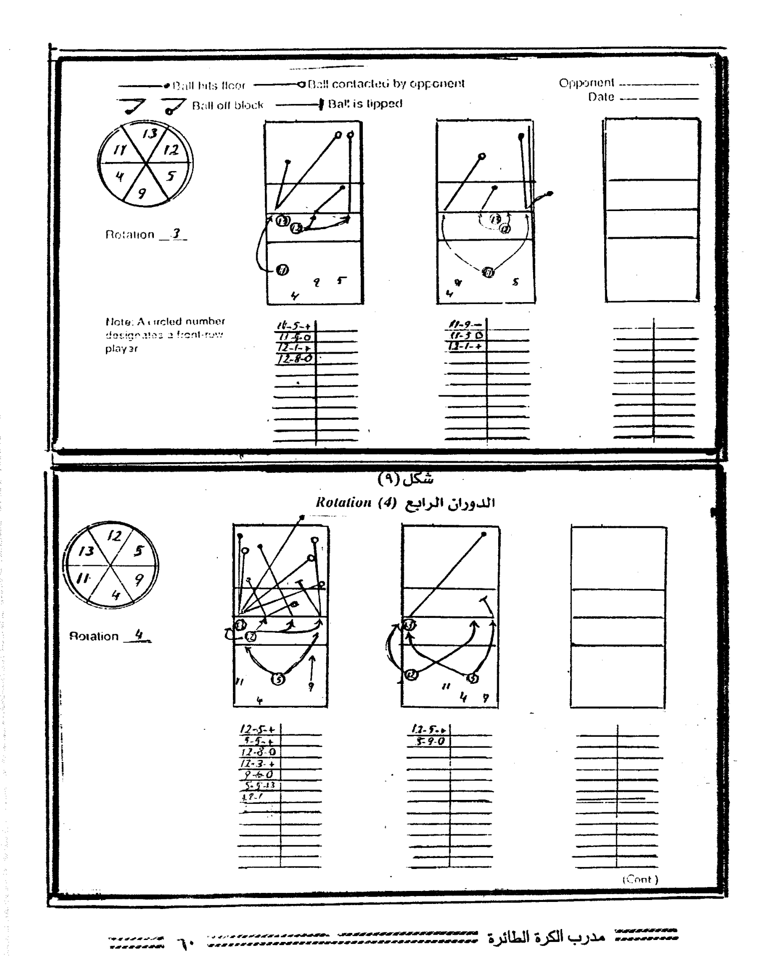
Rotation 1

Note: A circled number designates front row player



شكل (٧)

الدوران الثانى *Rotation (2)*

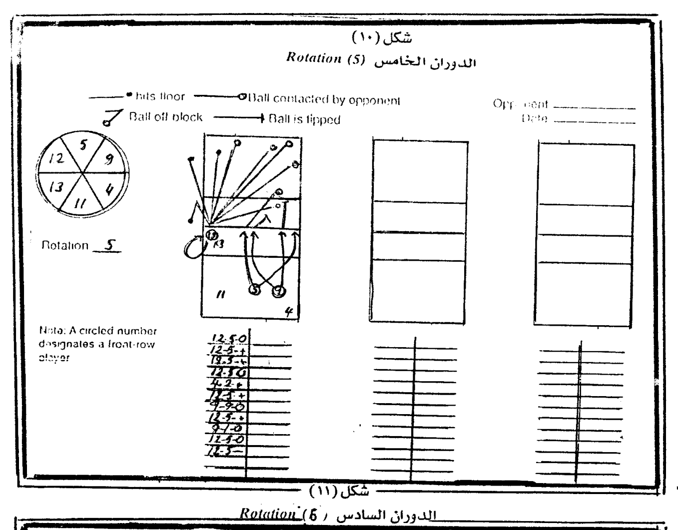


شكل (٩)

الدوران الرابع *Rotation (4)*

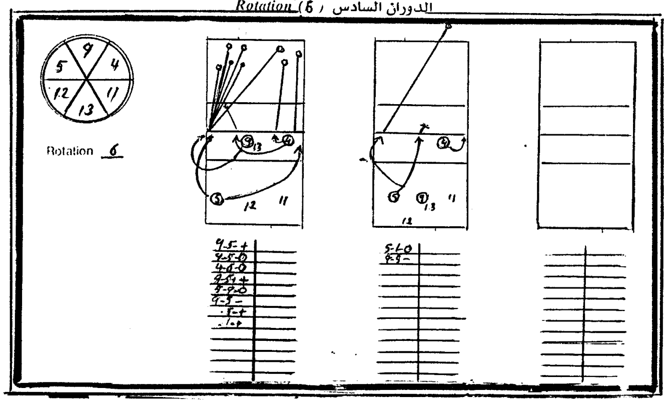
شكل (١٠)

الدوران الخامس *Rotation (5)*



شكل (١١)

الدوران السادس *Rotation (6)*



كل دائرة فى شكل (٥) ثم تقسيمها إلى ٦ أماكن كل قسم يمثل دوران واحد وكل دائرة ايضا ثم تقسيمها الى دائرة داخلية وخارجية النقاط التى تكسبها أو تخسرها يتم تسجيها فى مكان خاص فى هذه الدائرة، فمثلا النقاط التى تكسبها يتم تسجيلها فى الدائرة الخارجية والنقاط الخاصة بالمنافس فى الدائرة الداخلية، تمثيلا أن خط الشبكة كان فى الجزء العلوى من الدائرة فإن الجزء الخلفى الأيمن مركز (١)، والجزء الخلفى الأوسط مركز (٦)، الجزء الخلفى الايسر مركز (٥)، وهكذا ومن خلال ورقة تسجيل النتائج يمكن لنا أن نتعرف على عدد النقاط التى قام بها الفريق بتسجيلها، على سبيل المثال مركز (٤)، نستطيع أن نسجل هذه المعلومات عن طريق تحديد من الذى كان يقوم بالارسال عندما كان المعد فى المركز الآيسر الأمامى، ونقوم باحصاء النقاط التى تم تسجيلها أثناء هذا الدوران ونقوم بتسجيلها فى الدائرة الخارجية الخاصة بالدوران (٤)، وكذلك نقوم باحصاء عدد النقاط التى تم تسجيلها عن طريق المنافس وكذلك فى الدوران (٤) فى الدائرة الداخلية، وعن طريق طرح نقط من نقاط الخصم نصل إلى فعالية الاداء فى الدوران (٤) هذا التسجيل يتم عمله لكل دوران وكذلك لكل شوط، ثم بعد ذلك يتم تسجيله فى الجزء السفلى من كل دائرة أو وهذا يمد المدرب بمعلومات وافية عن التسجيل اثناء الدوران.

تجميع المعلومات عن الفريق المنافس

Gathering information on your oponent

المعرفة الجيدة والواسعة للفريق المنافس تبدأ عن طريق نفس الاحصائيات التى قمت بعملها على الفريق الخاص بك، وأنه من المهم:

- أن تعرف النسبة المئوية للضرب لكل لاعب.
- ومن الذى يحصل على القدر الأكبر من الاعداد.
- ومن هو المعد الأساسى أو المحتمل.
- ومن يقوم باداء الارسال جيد ومن لا.
- وكيف ومتى يصل هذا الفريق إلى الحصول على النقاط أو فقدها.
- ومعرفة أى الدورانات قوية وأيهما ضعيفة.

وهذا يعنى تحديد طريقة الهجوم التى من الممكن أن يستخدمها فى مواقف معينة. وتجميع هذه المعلومات يعنى أن هناك شخص يجب أن يسجل هذه الاحصائيات عند أداء المباريات لهذا الفريق أو عن طريق مشاهدة شريط فيديو.

الاتجاد للهجوم *Attack tendencies*:

أنه من الاهمية ايضا أن يتم تجميع معلومات عن اسلوب التكتيك الذى سيستخدمه الفرين المنافس فى اللعب، وواحد من أكثر الطرق مساعدة فى تحديد الطرق الهجومية هو الرسم التوضيحى للهجوم الشكل (٦) فالمعلومات المسجلة فى هذا الشكل تعطيك صورة مقربة عن أشكال الهجوم الذى يتم استخدامه عن طريق المنافس فى كل دوران، ويلاحظ فى هذه الطريقة أن الشخص المكلف بالتسجيل يجب أن يجلس خلف نهاية خط الملعب للفريق الذى يقوم بتقييمه من أجل الحصول على رؤية جيدة للإرسال والاستقبال والتشكيلات، والدوران الأساسى يتم تسجيله فى دائرة الدوران (شكل ٦) فى الجزء العلوى الأيسر، شكل الملعب فى الجزء الأيمن من الدائرة يستخدم فى تحديد استقبال الإرسال فى كل دوران ناجح، ويلاحظ الشكل أن أغلب الطرق تستخدم هذا التشكيل خلال المباراة، ولكن البعض الآخر يفضل التغيير فى فريق لآخر، أيضا يلاحظ أن الأشكال الأخرى يمكن استخدامها لتوضيح أى اختلاف آخر فى التصميم.

الشكل التوضيحى التالى يوضح الطرق الهجومية فى كل دوران، فى الدوران الأول وباستخدام نفس المعلومات من شكل (٦) اللاعب الضارب الأيسر رقم ٩ يقترب ليقوم بضرب ٥ كرات وأن الضارب الأوسط رقم (٤) بضرب فى مراكز ٣، ١، ٦ والضارب الأيمن رقم (١١) بضرب اثناء النقاط ٩، ٢ فى الدوران رقم (٤) الضارب السريع رقم (١٢) لا يقوم فقط بضرب كل الكرات السريعة ولكن يضرب فى (٥) ايضا، الضارب الخارجى رقم (٥) سوف يتحراك لليمين أو اليسار للضرب اللاعب الخلفى رقم (٩) بأخذ الكرات، نماذج الهجوم هذه لابد أن يتم تسجيلها فى كل دوران وكل استقبال الخطوة الثانية فى تسجيل الهجوم هى تحديد زاوية وموقع كل ضربة لكل مجبرج المسجل يقوم برسم خط من نقطة الهجوم على الشبكة الى النقطة التى وصلت فيها الكرة الى الأرض أو استقبالها المدافع (شكل ٨) هذه المعلومات توضح ميل واتجاهات الضارب اللاعب رقم (٩) فى الدوران (٢) يصل إلى ضرب الكرة بميل الى ضرب الكرة باستمرار ما بين المركزين (١، ٦) لذلك على المدرب تصميم دفاع يتماشى مع هذا اللاعب فإنه لابد وأن تكون توجيهات المدرب بالضرب من الخط الخلفى فى هذه المنطقة كلما وصل الى اللاعب (٩) كرة عالية، الضاربون الجيدون يمكنهم الضرب فى كل الزوايا ومن الصعوبة الدفاع عليهم، ولكن لو كان هناك ضاربون يميلون الى شئ واحد يمكن الدفاع عليه فان هذا الشكل سوف يوضح لك هذا.

وفى النهاية نحب أن نوضح الرموز المستخدمة فى كل هجوم فقد استخدمنا ثلاث أنواع من الرموز تخبرنا بكل ما نريد معرفته الرمز الأول هو اللاعب والثانى يوضح المعد والمهاجم والمستقبل والثالث يتضمن ما إذا كان الهجوم جيد واسفر عن نقطة ـ أو كان الهجوم خاطئ ـ واستمرار اللعب (٥) الجزء الأول فى الدورة (شكل ١١) هو ٩ – ٥ وهذا يعنى أن اللاعب ٤ قام بضرب كرة وحقق منها نقطة مباشرة.

الاتجاهات الدفاعية ***Defensive Tendencies*** **:**

المعلومات التكتيكية بالنسبة للمنافس فى الدفاع يمكن أن تكون ذات أهمية، وعلى هذا فالمعلومات القادمة يمكن أن يتم تسجيلها.

الاتجاه الى الإرسال ***Serving tendencies*** **:**

إنه من الأهمية بمكان أن تعرف اتجاهات الإرسال للمنافس.

– هل يقوموا بالتوجيه لمكان محدد ؟
– هل يقوم بالضرب القوى بدون تحديد مكان معين ؟
– هل يمكن أن يقوم بالتوجيه فى المنطقة الأمامية مع التحكم فى الكرة ؟
– هل لديهم لاعب يلعب الارسال الساحق ؟
– هل لديهم احتياطى لأداء الارسال فقط ما مدى قوتهم ؟
– هل يمليون لأداء الارسال من قرب الخط أو بعيداً عن الخط ؟

معرفة الشخصية ***Knowledge of personnel*** **:**

من المهم لكل مدرب أن يتعرف بقدر الإمكان على النواحى السيكولوجية الخاصة بالفريق المنافس لمعرفة أى اللاعبين يقوم باللعب على حسب الخطط الموضوعه وأيهم لا يستطيع التحكم فى نفسه، وأيهم يقوم باللعب على حسب الخطط الموضوعة وأيهم لا يستطيع التحكم فى نفسه، وأيهم يقوم باللعب الجيد تحت الضغوط فى مجريات المباراة، ومعرفة اللاعب الأكثر اخطاء اثناء المباراة ومحاولة معرفة الكثير قدر الإمكان عن المدرب فى الفريق المنافس، هل يستجيب للضغوط اثناء المباراة، وما هو التأثير الذى يقوم به بالنسبة للنواحى النفسية للفريق، هل هو غضب ؟ هل هو متحكم أم لا ؟ وما هى الافعال التى يقوم بها عند الفوز والخسارة وهل هذا المدرب مفيد أم هدام للفريق؟

كل هذه المعلومات تكون ذات أهمية عن تصميم خطة اللعب أمام فريق معين هذه النواحى الخططية لا يتم وضعها فقط فى ضوء النواحى الهجومية والدفاعية للفريق المنافس ولكنها كذلك على كيفية تصرف واستجابة الفريق تجاه المواقف المختلفة وهذا وحده سبب كافى لأخذ بيانات خاصة بالفريق المنافس، وعند المعرفة الجيدة للنواحى النفسية المميزة للفريق المنافس فأنت تساعد فريقك على الفوز بالمباراة، وهناك العديد من الأمثلة التى يمكن توضيحها لمعرفة مدى تأثير هذه النواحى النفسية فى الفوز بالمباراة.

تصميم خطة اللعب *Designing the game plan* :

كل المعلومات التى قمت بجمعها عن الفريق المنافس يجب أن يتم توضيحها، وهذا يكون فى شكل مختصر، وذلك من خلال ما يعرف بما يسمى تقرير استمارة التسجيل، ولكن استمارة التسجيل هذه ليست هى خطة اللعب، خطة اللعب تعتمد على المعلومات التى تحصل عليها فى استمارات التسجيل، وهى تتداخل بشكل كبير مع هذه البيانات لا يوجد أى لاعب أو فريق يمكن أن يحدد بنفسه ما هو مفيد من هذه المعلومات أنها وظيفة المدرب فقط، إذ عليه أن يحدد ما هى النواحى الأكثر أهمية لكى يستعين بها فى وضع خطة اللعب، ويقدم هذه الخطة للاعبين بطريقة سهلة يمكنهم فهمها.

ترجمة المعلومات من الاستمارات إلى توجيهات :

trnslate scouting Information into directives

فى البداية، يجب على المدرب أن يقوم بترجمة التقارير إلى جمل خبرية، لقد رأينا العديد من المدربين يقوموا بأداء تحليل الدورانات، ومجريات اللعب لكى يوضحوا نقطة نقطة ما يقوم به المنافس أثناء اللعب، فى الدورة، فالمدرب وحده فقط يمكنه القول بأن لاعب الضرب السريع يفضل ضرب الكرة لمتر ويقوم بالجرى خلف الممر لكى يأخذ مكان أوضح، هذه معلومات هامة بالطبع، ولكن بهذه الطريقة يكون المدرب قد قام بنصف العمل فقط، فيمكن أن يترك لاعبيه يتصرفوا طبقا لهذه المعلومات ولكن المدرب الناجح عليه أن يذكر لاعبيه كيفية التغلب على هذه الطريقة التى يستخدمها هذا اللاعب، لكى يكون قد استعاد من التحليل بالشكل الأمثل.

هذه بعض الأمثلة على التوجيهات التى يمكن للمدرب استخدامها.

here are same examples of directives derived from Information typicall contained in the scouting report

المعلومة ***Date*** **:**

الفريق المنافس يستخدم ٣ لاعبين للاستقبال، الثلاث ضاربين الخارجين فى كل دورة هم الذين يقوموا بالإرسال.

التوجيه ***Directive*** **:**

فى كل دورة سوف تقوم بلعب ارسال قصير لكى تجعل الضاربين غير مستعدين فى أماكنهم.

المعلومة ***Date*** **:**

لاعبى حائط الصد لهم أطوال كبيرة ولكنهم بطيئوا الحركة، ولهذا فإن حائط الصد سيكون عمودى ولكنه ليس إلى الزوايا.

تحديد لاعبى الدورة الأولى ***deiding on starting line up*** **:**

واحد من أساسيات تحديد خطة اللعب هو تحديد الدوران الأول للاعبين، هذا من الناحية الشكلية يبدوا أنه أمراً سهلاً، هذا لو كان التقييم فى الأداء المهارى هو القياس الوحيد للتواجد فى أرض الملعب، ولكن الفريق يجب أن يعمل كوحدة واحدة اثناء المباراة، كل واحد يجب أن يعمل فى تناغم مع الآخرين، ومن أجل الوصول إلى هذا الانسجام، هنا يجب على المدرب أن ينظم المعدين فى ضوء ما يتمتعون به من القدرات البدنية، أيضا على المدرب معرفة النواحى النفسية لكل لاعب، أيضا كل لاعب يجب أن يتم تقييمه على حسب العمل الجماعى للفريق، لو كان اللاعب غير منسجم مع الفريق فان لا يهم ما هى حالته البدنية، ويكون هذا اللاعب غير منتمى الى هذا الفريق، والتاريخ الرياضى يحتوى على الكثير من الأمثلة لفرق لا تحتوى على لاعبين متميزين ولكنهم يشكلون وحدة واحدة وهكذا يقوموا بتحقيق مراكز متقدمة، بعض اللاعبين من الأفضل أن يكونوا احتياطيون.

نعود مرة أخرى إلى ضرورة الفهم الجيد للنواحى النفسية لكل لاعب هام جدا لعمل هذا التقويم :

– هل اللاعب متزن عاطفياً ؟

- هل يحتاج الى المزيد من التشجيع ؟
- هذا النوع من اللاعبين من الممكن البدء به ؟
- وهناك نوع آخر من اللاعبين متزن جداً فى ادائه ؟

ولكن يصل إلى التخاذل تحت ظروف الضغط فى المبارايات، وهذا النوع من اللاعبين يمكن البدء به ثم تغييره عند تغير مجرى المباراة، وبعض اللاعبين أما بين بعضهم مقاتلين، والأخريين هادئين وهناك لاعبين نسبة الخوف عندهم منخفض، ولهم تأثير جيد على الفريق وهناك لاعبين فى الفريق يؤثرون على الفريق، فمثلا عندما يكون الفريق مهزوم بنزولهم الى الملعب يحدثون تأثير جيد على الفريق، هنا يجب عليك كمدرب تقييم شخصيتهم لمعرفة ما إذا كانوا لاعبين أم احتياطيون.

وفى النهاية لابد على المدرب من تجهيز الاحتياطين عند دخولهم الملعب ليساهموا فى تحسين مستوى الفريق بشكل عام، وهؤلاء لا يسموا لاعبين اساسيين ولكنهم هامين جدا فى كل فريق. *Guidlines for designing the plan*

نقاط هامة جداً عند تصميم الخطة

Game plan Design Guidrlines

نقترح هنا ثلاث نقاط هامة عند تصميم أى خطة وهم :

* تجهيز المعلومات الخاصة بكل دوران فى صيغة، حيث أن المباراة تلعب على ٦ دورانات مختلفة وأنه من المفيد تجهيز هذه الدورانات عند الحاجة.
* لا تقوم بالتحميل على اللاعبين، وقم بتحديد النقاط الأساسية لخطة اللاعب ويفضل أن تكون دقيقة وواضحة، ومكتوبة ويكون هناك عدد كافى من الخطة مكتوب لكى يتم توزيعه على اللاعبى.
* الطريقة التى توضع بها الخطة لها أهمية كبرى، الأشكال التوضيحية يجب أن تكون دقيقة وواضحة ومكتوبة ويكون هناك عدد كافى من الخطة مكتوب لكى يتم توزيعه على اللاعبى.

نموذج لخطة اللعب

بقلم مايك هيبرت

A sample Game plan

By : Mike Hebert

١ - الدائرة التوضيحية للدوران الأول :

٢ - الإرسال *Serving* **:**

- عندما يكون اللاعب رقم (٨) فى المنطقة الأمامية فهذا يعنى قيامها بالهجوم.
- الارسال العميق فى الدورانات ٥، ٦ يعنى أن لديهم صعوبة فى اداء التمرير للارسال العميق.
- الارسال للاعب رقم (٩) فى الدوران فعندها صعوبة فى التمرير تجاه الناحية اليسرى.

٣ - حائط الصد *Blockig* **:**

- وضع افضل حائط صدا مع لاعبيهم الأوسط رقم (١٢).
- أخذ الضرب المستقيم من اللاعب رقم (٨) وترك الضرب القوى لافضل استقبال عندنا.
- اللاعب رقم (١٠) دائما يقترب فى الاتجاه الذى نضرب منه.

٤ - الدفاع *defense* **:**

سوف نقوم بالدفاع المتقدم فهذا الفريق يميل الى الضرب القوى.

٥ - الهجوم *offense* **:**

- المعد ممكن أن يقوم بلعب اللمسة الثانية من مركز (١) عند قيام اللاعب رقم (٨) بالإرسال فهو بعيد عند نهاية الملعب.
- اللاعب رقم (١٠) قصير ولكنه سريع وهى حائط صد وسط لهذا ستهاجم من المنتصف.
- اللاعب رقم (١٢) طويل ولكنه غير سريع الحركة ولهذا سوف نهاجم معه بثلاث لاعبين.

٦ - نواحى متعددة *Miscellaneous* :

أ – الفريق المنافس يبدأ فى التحسن سريعا عندما يحصل على حائط صد وعند حدوث هذا، يجب أن يتغلب عليه عن طريق الابتعاد عن حائط الصد.

ب – الفريق المنافس ليس فريق ثابت فهم يملون إلى تسجيل وخسارة النقاط وعلى هذا فنحن يمكننا الفوز والاستفادة من عدم الثبات هذا يعنى أننا وسوف نفوز عند الاتزان النفسى اثناء اللعب.

جـ – أنهم يميلون إلى استخدام الارسال القوى بدون النظر إلى المخاطرة بخسارة نقاط على حساب الإرسال الساحق، وفى كل مرة يخسروا فيها الارسال ينظروا اليه بأنهم أعطونا الفرصة للفوز بنقطتين عن طريق الإرسال.

الفصل الثالث ٣

مدرب الكرة الطائرة وطرق تحليل المباريات

Volleyball Coach and the Methodes of Match Analysis

- مدرب الكرة الطائرة وطرق تحليل المباراة.
- طرق تحليل المباريات.
- تقييم أداء اللاعبين أو الفريق.
- تقويم المهارات الأساسية.
- مميزات طريقة استخدام جهاز التسجيل.
- عيوب طريقة استخدام جهاز التسجيل.
- الطريقة الأولى والطريقة الثانية من التحليل.
- مميزات النوع الأول من تحليل المباراة.
- التحليل القصير.
- اعتبارات هامة عند استخدام طريقة التحليل القصير.
- تحليل الست حركات الفردية (أو التحليل المطور).
- نظرية التموج (التدفق).
- طريقة التموج (التدفق) باستخدام البيانات.
- نظرية الاستطلاع أو الاستكشاف أو الجداول الإحصائية.
- استطلاع (استكشاف) تشكيلات استقبال الارسال. بخمس لاعبين. بأربع لاعبين. الثلاثي. الثنائي.
- استكشاف الاعداد، الهجوم، الصد.



مدرب الكرة الطائرة وطرق تحليل المباراة
Volleyball coach and Methodes of Match Analysis

تعتبر الكرة الطائرة شأنها فى ذلك شأن باقى العاب الكرة الأخرى بصفة خاصة والانشطة الرياضية بصفة عامة، من أكثر الألعاب الجماعية التى تستخدم لما يعرف بنظام تحليل المباراة *System Match analysis*، والذى من خلال تطبيقه تتيح لنا تتبع أحداث أو مجريات المباراة من بدايتها، وحتى نهايتها بلحظة بلحظة دون وجود فاصل زمنى بين لحظات الممارسة التطبيقية لها، وذلك كله من خلال إستخدام الأساليب أو النظم المتعددة التى تحقق هذا الغرض الخاص بتتبع الأحداث.

ونحن نقصد بنظام تحليل المباراة، تقويم الأداء الفعلى لكل من اللاعبين فرادى. *Player's as imdividual*، أو الفريق ككل *Aieam as hole*، سواء كان ذلك خلال المنافسة (المباراة) *Competitions* أو أثناء الوحدة التدريبية *Training Unit*.

والمقصود بتقويم الأداء الفعلى للاعبين، هو مراقبة أداء كل لاعب على حدة وتتبعه خلال المباراة، سواء كان ذلك الأداء لمجموعة المهارات الأساسية للعبة كالإرسال *Serveing* أو التمرير *Passing*، أو الاعداد *Setting*، الضرب *Spiking* أو الصد *Blocking*.. الخ، أو من خلال مراقبة الأداءات الفردية الخاصة التى يتميز بها كل لاعب أثناء تنفيذ لمهام الواجب الخططى الدفاعى أو الهجومى، والمكلف بها كعضو فى الفريق، كما لا يتوقف التقويم عن هذا الحد بل يمتد ليشمل تتبع تنفيذ اللاعب لكل هذه المهام (الأداءات الفردية والخططية)، مجتمعه.

بينما المقصود بحالة تقويم أداء الفريق ككل فنعنى به تتبع أداء الفريق كله خلال المباراة، وهنا لا تكون المتابعة قاصرة على لاعب معين، ولكن لجميع اللاعبين الأعضاء الذى يضمهم الفريق فى وقت واحد، وذلك طبقا لأحداث المباراة، والتى فى العادة تكون هذه الأحداث تتميز بالايقاع السريع، وعادة ما يقوم بهذا النوع من التقويم فريق عمل أكثر عدداً عنه فى حالة تقويم أداء كل لاعب على حدة.

ومما هو جدير بالذكر أن تحليل المباراة فى الكرة الطائرة لا يقتصر على تقويم وتتبع أداء اللاعبين أو الفريق خلال المباراة، بل يمتد الأمر إلى إمكانية استخدام هذا الأسلوب فى تقويم نفس المفردات الأدائية الفنية أو الخططية أثناء عملية التدريب عامة والوحدة التدريبية خاصة، حيث أن اسلوب التحليل يصلح استخدامه لتقويم

الأداءات المختصة فى جميع الأوقات التى يؤدى بها اللاعب أو الفريق.

وتمتد إستخدامات نظام تحليل المباراة لتشمل مراقبة وتتبع وتقويم أداء الفرق المنافسة أيضا، حيث خلال هذا التقويم نستطيع دراسة حالة هذه الفرق ونتعرف على نقاط القوة فيها لنعمل على تلافيها أو تفاديها، وكذلك التعرف على نقاط الضعف لاستغلالها، وهذا فى حد ذاته يساعد فى بناء الاستراتيجية الخططية المضادة التى تعتمد على استغلال ثغرات الفرق المضادة، أيضا التأكيد على نقاط القوة فى الفرق التى نقوم بتدريبها، وهذا يهيئ استراتيجية خاصة تسمح لنا بتنفيذ الخطط وإدارة ومراقبة المباريات ببراعة فى ضوء ما لدينا من تصور عن الواقع الذى يتميز به الفريق المعاكس.

على مدرب الكرة الطائرة الناجح التعرف على الأساليب المختلفة لتحليل المباريات وإختيار ما يناسبه منها، للتعرف على حالة الفرد أو الفريق سواء كان ذلك من خلال الوحدة التدريبية أو المباريات، فإستخدامه لبعض طرق التسجيل المعروفة وكذا الأساليب الإحصائية المناسبة، فيستطيع من خلالها أن يوفر سجلا كاملا عن حالة كل لاعب فى الفريق على حدة، أو كل حالة الفريق ككل، أن توفر مثل سجل يسمح للمدرب إما بتثبيت أو تعديل أو تطوير البرنامج التدريبى أو التغيير فى الجرعات التدريبية وكذا خطط اللعب، إذ لزم الأمر، وكل أمور تؤكد على فرص التقدم بما يتناسب مع قدرات الفريق وإمكانياتهم الحقيقية.

وأخيرا أن أسلوب تحليل المباريات يعتبر أسلوبا علميا تربويا، يسهم فى حالة تتبع حالة اللاعب أو الفريق وتقدمهما، فهو أسلوب يعتمد على إظهار وتحديد القدرات فى شتى أشكالها سواء المهارية أو البدنية أو الفسيولوجية، أو النفسية.. الخ، والتى يتمتع بها اللاعب أو الفريق، وبالتالى فمن خلال هذا الاسلوب يمكن توضيح طرق وإمكانات التقدم بأسلوب محسوس ومدروس.

وهذا بالتالى يوفر فرص النجاح أو الفوز فى المباريات، ويعمل بالتالى على تحقيق لأهداف المحددة للفريق.

طرق تحليل المباريات *Match Analysis Methods*:

تلعب الطرق والأدوات التى تستخدم فى تحليل المباريات فى الكرة الطائرة دورا كبيرا وهاماً فى تحديد درجة موضوعية التقويم، وفى الحقيقة نجد أن طرق تحليل المباريات مختلفة ومتباينة، فلكل طريقة مجالاتها وظروفها الخاصة بها، ويتوقف هذا الاختلاف على كيفية وطريقة الاستخدام لأى من هذه الطرق.

وعلى العموم فقد أتفقت آراء المتخصصين فى مجال القياس التقويم ومجال الكرة الطائرة عند تطرقهم لهذا الموضوع، على أنه وبالرغم من إختلاف هذه الطرق إلا أنها جميعها تسعى إلى تحقيق إلى ثلاث نقاط هامة وهى :

- الملاحظة ***Obeservation***.
- والتقويم ***Evaluation***.
- والقياس ***Measurement***.

وجميعهم مرتبط إرتباط وثيق الصلة بأداء الفرد أو اللاعب أو الفريق *Player as team Performance*، وقد تستخدم هذه الطرق أساليب اعتبارية *Subjective* أو موضوعية *Objective*، ولتوضيح ذلك، يمكننا القول بأن التقويم بإستخدام الملاحظة أو استمارات إستبيان خاصة تجعل التقويم أقرب لأن يكون تقويم اعتبارى *Subjective Evaluation*، فى حين يمثل الفيلم السينمائى *Film* المسجل لأحد الفرق بطريقة خاصة، وكذلك شريط الفيديو *Vido Tape* والتحليل الاحصائى *Statistices Analysis*، اسلوب تقويم موضوعى *Objective Evaluation*. وهذه الطرق الأساسية الثلاث السابق الإشارة إليها والمتمثلة فى :

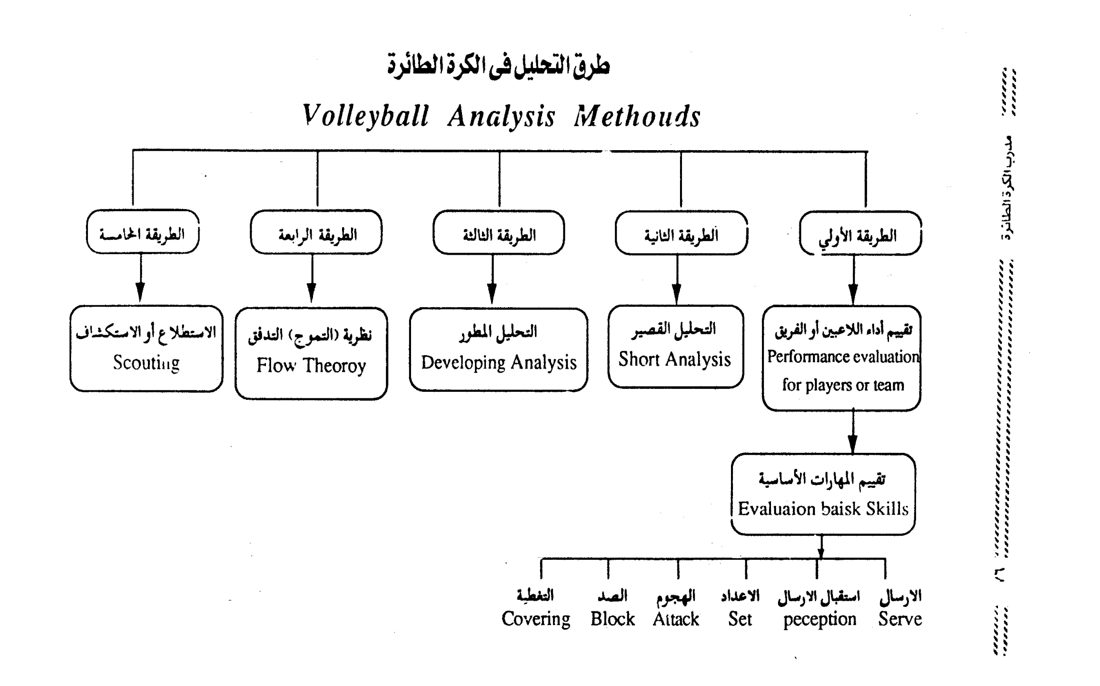
١ – التقرير الموضوعى للمباراة *Objective Report of Match*.

٢ – التسجيل السينمائى أو تسجيل الفيديو *Vido Tape*.

٣ – التحليل الاحصائى للمباراة.

تعتبر من الطرق القيمة التي يمكن إن تستخدم، مع ملاحظة أنه من الضروري والهام عند إختيار الطريقة:

- الوقوف على الأهداف الخاصة بالتحليل.
- حالة من يقومون بالملاحظة، فمثلا كم منهم قادرا على القيام بالعمل، معرفتهم بأى نوع من الأنواع الضرورية للتحليل.
- ما هى أهم الملاحظات التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار.
- كفاءة الأجهزة والأدوات والإمكانات المستخدمة فى التحليل.
- ما هو عدد اللاعبين الذين سوف يشملهم التحليل.
- تحديد عدد الكفاءات المنفذة لمهمة التحليل.
- أماكن تواجد الأفراد المكلفين بالتحليل ومدى ملائمتها.
- كيفية توزيع المهام على المكلفين بالتحليل عند تنفيذ ما يسمى بالتحليل الفريق *Team's analysis*.


طرق التحليل فى الكرة الطائرة
Volleyball Analysis Methouds
الطريقة الأولي
تقييم أداء اللاعبين أو الفريق
Performance evaluation for players or team
تقييم المهارات الأساسية
Evaluaion baisk Skills
الارسال
Serve
استقبال الارسال
peception
الاعداد
Set
الهجوم
Attack
الصد
Block
التغطية
Covering
الطريقة الثانية
التحليل القصير
Short Analysis
الطريقة الثالثة
التحليل المطور
Developing Analysis
الطريقة الرابعة
نظرية (التموج) التدفق
Flow Theoroy
الطريقة الخامسة
الاستطلاع أو الاستكشاف
Scouting

وفى الآتى سوف نتطرق ونثبت بأحد الأمثلة بعض الطرق الاحصائية الخاصة بكل طريقة من الطرق السابقة.

أولا : تقييم أداء اللاعبين أو الفريق

Performance evaluation for players or team

أو ما يعرف بتقويم المهارات الأساسية *Evaluation Baisc Skills* :

تعتبر الكرة أحد الألعاب الجماعية ذات الخصائص المتميزة ميزتها عن باقى الألعاب الأخرى سبق وأن أشرنا إليها فى أكثر من موضع وفى أكثر من مؤلف، وإضافة إلى هذه الخصائص نجد أنها من أفضل الألعاب الجماعية التى يمكن ملاحظة ما يعرف بالتداخل الحركى بين صفاتها، حتى أنه الآن يمكن أن تصنف الفرق حسب ما يتمتعون ويتصفون به من هذه الخاصية الخاصة بالتداخل الحركى والتى تعنى أولا وأخيرا طريقة لعبهم، واللون الذى يتميزون به من حيث طريقة لعبهم معتمدين فى ذلك على العلاقات الحادثة بين أفراد الفريق إجتماعيا وحسب ما يتمتعون به من مستوى عال عند تأدية المهارات الحركية الأساسية بحركات التداخل الحركى الفرق، حيث يحتم على أفراد الفريق الواحد العمل معاً فى تفاهم وتوافق بهدف تحقيق الانجاز الناجح، ولا يتأتى ذلك ألا من خلال ما يتمتعون به مهارات عالية.

وتعتبر المهارات الأساسية هى الركيزة الهامة فى الإيفاء بمتطلبات اللعبة أيضا ولتحقيقها الاستراتيجية الخططية الهجومية أو الدفاعية، لذلك يولى العديد من المدربين أهمية خاصة فى تنمية وتطوير هذه المهارات سواء من خلال الوحدة التدريبية أو من خلال تقويم هذه المهارات فى الموقف التنافسى، خلال المباراة حيث يتم تقييم أداء اللاعبين أو الفريق مهاريا من خلال ما يعرف بتقييم أداء اللاعبيين أو الفريق *Performance player's or team* أو تقويم المهارات الأساسية *Evaluation Basic skills evaluation* وتعتمد هذه الطريقة فى التحليل المبارائى على وجود نظامين كالآتى :

١ - إما إستخدام ملاحظ واحد لكل فريق وباستخدام شريط التسجيل «الريكوردر» *Recorder Tape*

٢ - أو من الممكن أن يقوم بالملاحظة ثلاث ملاحظين ولكن بدون إستخدام جهاز التسجيل، ويستعاض عن ذلك بورق التسجيل (استمارات التسجيل)، والمصممة بطريقة معينة، أعدت خصيصا لهذا العمل.

وفى كلا النظامين السابقين، يجب أن يجهز جدول خصة قبل القيام بالملاحظة والتى سوف توضحها فيما بعد، وتتضمن هذه الطريقة كل حركة فردية على الكرة ونتيجة هذه الحركات، بمعنى اخر تسجيلا لجميع تحركات اللاعبين الفردية عند تنفيذهم للست مهارات الأساسية فى الكرة الطائرة والتى تشتمل على :

المهارة	الرمز المستخدم فى التحليل
١ - الإرسال *Service*	*(S)*
٢ - الاستقبال (أو استقبال الارسال) *Service Reception*	*(R)*
٣ - الاعداد *Set*، والتمرير *pass*	*(P)*
٤ - الهجوم *Attack*	*(A)*
٥ - حائط الصد *Block*	*(B)*
٦ - الدفاع *Defensive*	*(F)*

وبتقدير قيمة الحركات المقسمة إلى عناصر للحكم عليها هناك ثلاث مقادير أو مستويات، أو كما يفضل البعض أن يطلق موازين التقدير مختلفة ومستخدمة وتعتمد على نتيجة الحركة، وهذه المقادير تقسم كالآتى :

المستوي أو الميزان الأول (الخاص بنتيجة الحركة الإيجابية) :

- نعنى بهذا الميزان نتيجة الحركة التى قام بها اللاعب وحصل على نقطة كما فى حالات التالية :

* أداء إرسال صحيح ينتج تحقيق نقطة *(S)*.
* هجوم ناجح ينتج عنه تحقيق نقطة *(A)*.
* الصد الناجح ينتج عنه تحقيق نقطة *(B)*.

يرمز لهذه الحالات الثلاث بالرمز (*) داخل جدول التفريغ.

من خلال القيام بحركة جيدة للإعداد أو التمهيد للقيام بالهجوم كما في الحالات التالية :

* إستقبال ناجح ممهد أو مساهم فى تحقيق نقطة *(R)*
* دفاع ناجح مهدأ وساهم فى تحقيق نقطة *(F)*
* حائط صد ناجح مهدأ وساهم فى تحقيق نقطة *(B)*

يرمز لهذه الحالات الثلاث بالرمز (✓) او (+) داخل جدول التفريغ.

المستوى (الميزان) الثانى (الخاص بنتيجة الحركة المنفذة سلبيا) :

ونعنى بهذا الميزان نتيجة الحركة التى قام بها اللاعب ونتج عنها حدوث (خطأ) أى عدم الحصول على نقطة، كما فى الحالات التالية.

* فقد إرسال، ويرمز له بالرمز ذو إشارة (-).

المستوى (الميزان) الثالث الخاص بنتيجة الحركة للاعبان مشتركان فى عمل واحد :

بمعنى عدم حدوث الحالتين السابقتين، لكن اللعب مستمر، كما فى حالة قيام لاعبان بمهه الصد، وتكون النتيجة مقدرة لهما بمعنى أن يشترك اللاعبان فى تقييم واحد ويرمز لها بالرمز (/) ويمكن للمدرب الكرة الطائرة أو الشخص المكلف بتنفيذ التحليل أما استخدام الرموز السابقة، والتى تعبر عن مستوى أداء اللاعبين لمجموعة المهارات، وذلك فى حدود موازين التقدير المتفق عليها، أو إستنباط أو إيجاد رموز أخرى مختلفة لما ورد فى هذا الجزء تكون خاصة به شرط أن تكون فى حدود موازين التقدير السابقة.

وترجع أهمية استخدام مثل هذه الرموز الى ضمان التسجيل السريع لأحداث المباراة، والتى عادة ما تكون سريعة الإيقاع، الأمر الذى يصعب من إستخدام الكلمات أو العبارات المعبرة عن الأداء المهارى، حيث أن إستخدام الرموز سوف يوفر كثيرا من الوقت والجهد، ويشير إلى إختزال الكلمات الى إشارات.

مميزات طريقة إستخدام جهاز التسجيل (ريكوردر):

هذه الطريقة تصف أحداث المباراة فى تسلسل زمنى دقيق وتتلخص مميزات هذه الطريقة فى الآتى :

- الملاحظ فيها تسجيل أحداث المباراة أول بأول دون فاصل زمنى.
- يسمح للملاحظ أو القائم بالتسجيل متابعة أحداث المباراة دون تأخير أو إهمال.
- إختصار أو اختزال الكلمات المعبرة عن الأداء المهارى الى إشارات أو رموز فى حدود موازين المتفق عليها.
- يمكن من خلالها تقويم أحداث المباراة تقييما صحيحا رفيعا.
- من السهل استخراج نتائج التحليل فى جداول خاصة أعدت خصيصا، ووفقا للاهداف الموضوعة.
- يمكن من خلال هذه الطريقة متابعة فريقين فى وقت واحد (فريق القائم بالتحليل

عندما يكون الارسال معه، والفريق المنافس عندما تقوم بأداء الارسال) .

عيوب إستخدام طريقة التحليل باستخدام المسجل (الريكوردر) :

- يتطلب ضرورة إجادة إستخدام جهاز التسجيل إجادة تامة ومعالجة أى عطل وقتى بسرعة .
- ضرورة توافر شرائط ذات نوعية جيدة .
- تتطلب ضرورة الممارسة على ضبط الرموز المعبرة عن المهارات .
- يجب أن نراعى الفروق بين عملية التقويم المهارى من خلال استخدام المسجل، وبين طريقة إذاعة المباراة، فالفرق بين كلاهما كبير .
- ضرورة توافر تيار كهربائى ثابت قرب مكان القائم بالتحليل .
- ضرورة توافر مكان ملائم بعيدا عن مشتتات الانتباه للقائم بالتحليل .
- ضرورة إستخدام نوعية جيدة وعالية الكفاءة من أجهزة التسجيل الحديثة .

ولكن يجب ملاحظة من الممكن التغلب على نقاط العيوب السابقة من خلال محاولة تنفيذ الآتى :

- ضرورة التدريب على حفظ الرموز المعبرة عن المهارات والموازين .
- ضرورة التعرف على المعارف والمعلومات المراد جمعها وتحديدها مسبقاً قبل بداية المباراة .
- استخدام نوعية جيدة من الأجهزة ذات الجودة العالمية .
- ضرورة التدريب مسبقا على كيفية استخدام جهاز التسجيل من حيث التشغيل (الفتح القفل)، وكذا تغيير الشرائط .
- محاولة توفير شرائط ذات جودة عالية (أصناف عالمية) .
- ضرورة توفير بدائل لمصدر التيار الكهربائى .
- ضرورة توفير جهاز تسجيل احتياطى آخر خوفاً من حدوث أى عطب وعدد كاف من الشرائط .
- توفير مكان ملائم (حجرة زجاجية) قريبة من مكان إقامة المباريات .

وبما هو جدير بالذكر أن هذه الطريقة قد طورت ووظفت بنجاح فى جمهورية المانيا الديمقراطية (قبل إنضمامها إلى المانيا) حيث يلاحظ فى هذا النوع من التحليل المبارائى أن التسجيل يتم بنه وفقاً التسلسل الآتى :

- **العنصر (المهارة)** *Elements (Skill)*.
- **اللاعب (ونتعامل معه من خلال الرقم)** *Number of Plyer*.

• نتيجة الحركة (نتيجة الأداء) ونتعامل معها من خلال تحديد رمز.

مثال ذلك :

(العنصر (المهارة) ⟵ (اللاعب ⟵ (نتيجة الحركة)

الإرسال ↓ رقم 8 ↓ (-) ↓

هذا يعنى أن المهارة المراد متابعتها هى مهارة الإرسال (S)، واللاعب الذى أدى هو اللاعب رقم (٨)، ومن حيث النتيجة نجدها تبيح ميزان التقدير الثانى الذى يرمز إليه بالرمز (-).

وفى هذه الحالة نجد أن الفرد القائم بالتسجيل يسجل على الشريط الأحداث والكلمات مختزلة بالرموز التالية (S - 8. - .).

حيث إن الإرسال هو (S)، (٨) رقم اللاعب، (-) إشارة نتيجة الحركة سالبة وهكذا تستمر عملية التسجيل طيلة المباراة، وبعد المباراة يتم تفريغ شريط التسجيل فى جداول أعدت خصيصا لهذا الغرض، ليتم تحليلها واستنتاج الملاحظات النتائج وفقا للأهداف الموضوعة لعملية التحليل.

والجدول رقم (٣) يوضح لنا نموذجا واضحا لتتبع أحداث إحدى المباريات فى بطولة العالم عام ١٩٧٤ (سيدات) بين فريقى روسيا والمانيا الشرقية التى أقيمت فى ١٩٧٤/١٠/٢٤.

ويلاحظ أن هذا الجدول أن مفاتيح المهارات ورموز حالاتها على النحو التالى الإرسال (S)، الاستقبال (R)، الاعداد (ST)، التمرير (P) حائط الصد (B) الدفاع (F)، موازين التقدير كانت (.)، (-)، (/).

بينما يمثل الجدول رقم (٣) المعرب بواسطة كل من محمد صبحى ، حمدى عبد المنعم)، تسجيلا وقتياً لأحداث نفس المباراة باستخدام الطريقة من التحليل، حدث بحدث، مع اختلاف رموز التسجيل وثبات موازين التقدير.

جدول رقم (٣)

بطاقة ملاحظة فريق

فريق المانى الشرقية
بطولة العالم ١٩٧٤ (سيدات)

فريق روسيا
التاريخ ١٩٧٤/١٠/٢٤

أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب
ص٣ ٠٤ت ٠١١هـ ص٠٣ ٠١ت ٠١١هـ ص٠٣ ٠١ت ٠٨هـ ص١١ ت٤ ٠٨هـ ص٠٨ ٠٤ت ٠١٢هـ ص٠٣ ٠٤ت ٠١هـ ص١٢ ٠٤ت ١١هـ	ز٣ ص٨/١١- ر١ ص٤/٨ ١٢أ- ر١١ ص٤/٨ ص٤/١٢ أ١- ر٨ ص٣/١٢ ٨أ ص٣/١٢ ص٤/١٢ أ١- ر٤ ص١٢/١ ٠٤أ ت١ هـ٣ ١١أ- ر١٢ ص١/٣ ١١أ ص١١/١- ر٣	ص٠٢ ت٤ هـ١١ ص١١/٠١ ص١١ ت٤ ٠١أ ٠٤ت ٠١هـ ١ ص٠٣ ٠١ت هـ٨ ٠٣ت ٠١ت هـ٨ ص١١/٨ ٢أ- ص٣ ٠١ت هـ٨ هـ٤ ٢ ٣ ٤	ص١١/٨ ١٢أ.. ١ ر١ ص٨ ٠١ت ٠٤ت ٠١١هـ ر١ ٠٢أ هـ١ ص٤/٨- ر١١ ٠١٢ت ٠١ت ر١ ص٤/٠١ ر١٢ ص١٢/٠ ر١١ ص٨/١٢ ٠٤أ ت٣ هـ٤ ص١٢/٤ ص٨/١٢	ص ص٠ ٠١ت ٠١٢هـ ٥ ص١١ ٠٤ت ٠١٢هـ ٦ ٧ ٨ ٩ ص٠٨ ٠٤ت هـ١ ١٠ ص١١ ٠٤ت	أ١١- ر٨ ر٨ أ١١ ص٣ ص٤ ٠٢أ هـ٣ ص٤/١٢ ٠١أ ر٤ ص٠١٢ ر٤ ر٤ ص١٢/٠١ ر٤ ص١٢/١ ت٤ هـ١ ص١٢/١ ٠٣ت ٠٤ت ٠٣هـ ر٤ ص١٢ ١١١أ- ر١٢ ص٣/١ ٨أ ص١/٣ ٤أ- ر٣ ص١١/٨-	هـ١١ ٠٤ت ٠١ت هـ٨ ص٨/١١ ص١١/١ ٤أ- ص٠١٢ ٠٤ت ٠٨هـ ص٠١١ ٠١ت ٠٨هـ ص٠٨ ت١- ص٠١١ ٠٧ت ٠١٢هـ ص٠١٢ ٠٤ت هـ١٢ ص١٢/٣ ١١أ- ص٨ ٠٤هـ ص٠٨ ٠٤ت ٠٣هـ ص٠١٢ ٠٤ت ٠١١هـ	٣ ر١ ص٨/٤- ر١١ ص١٢/٠٨ ٤ ر٨ ص٣/١٢ ١١أ- ٥ ر٤ ص١٢/١ ص١٢/١ ٨أ- ر١٢ ص١/٣ ٨أ ص١/٣ ١١أ- ر٣	ص٠٣ ٠٤ت هـ١١- ص٠٨ ٠١ت ٠٨هـ ص٠١١ ٠١ت ٠١٢هـ ص١٢ ت٤ ٠٣ر ص٠٨ ت٤ هـ١٢ أ١- ص٠٨ ٤أ هـ٧- ص٨ ٠١٢ت هـ١- ص٠٣ ٠٤ت ٠١٢هـ ص٨ ت٤ هـ٣- ٣-	ص١١/٣- ٦ ر١١ ر١١ ٠١١أ ٠٤ت هـ٨ ١٢أ- ر٨ ص١٢/٣- ر٤ ٢أ ٠٤ت هـ١- ٧ ٨ ٩ ر١٢ ص١/٣- ١٠ ٩ ر٩ ٩أ	ص٠١١ ٠٤ت هـ١١ ٠٩أ هـ١١ ت٤ ت١ ٠٨هـ ص٠٩ ٠١ت هـ١١ ص١١/٠٨ ت٤- ١١ ص٠١١ ت١ ٠١٢هـ ص١٢ ٠٦ت هـ٩- ص٨ ٠٦ت هـ١٢ ٠٨ت ت١ هـ٩ ص١٢/٩ ١١١أ- ص٠٨ ٠٦ت ٠٩هـ ص٨ ٠٦ت ٠١٢هـ	هـ٤ ص١/٠٨ ر١ ص٨/١١ ٢١أ- ٦× ر١١ ص١٢/٠ ر١١ ١١أ- هـ١- ر٨ ص١٢/٦ ٨أ- ١١ ١٢ ر٦ ص١٢-

ويلاحظ من الجدول رقم (٣) أن العمود (أ) سجل فيه جميع أحداث المباراة الخاصة بالفريق بعد قيام فريق الخصم بأداء الإرسال، فى حين يختص العمود (ب) من نفس الجدول، تسجيل وملاحظة جميع الأحداث الخاصة بالفريق (المنفذ للتحليل) عندما يكون الإرسال معه.

ويلاحظ أيضا من الجدول السابق أن مفاتيح المهارات كانت على النحو التالى الإرسال ورمزه (ر)، استقبال الإرسال (س)، الإعداد (ت) الهجوم ورمزه (هـ)، الصد ورمزه (ص)، التغطية (أ)، مع ثبات موازين التقدير والتى كانت (.)، (-)، (X).

وفى حالة إذا كان المدرب متشوقاً لمعرفة نتيجة معينة، فمثلا لو أراد أن يتعرف على أسلوب أو طريقة اللعب، معرفة لاعب ذات خصائص معينة المهارة السائدة أو السيطرة التى تحقق أكبر عدد من النقاط، عليه النظر والاستعانة بالجدول رقم (٣) أو (٤) والذى يتضمن تسجيل حركة بحركة، فمثلا كما سبق وأوضحنا.

- فى العمود *(A)* نجد أن جميع الحركات قد سجلت والتى قد أنجزت بعد أن يكون فريق الخصم (أو الفريق المعاكس *Opponents team*) قد قام بالإرسال.
- بينما فى العمود *(B)*، نجد أن جميع الحركات قد سجلت والتى تكون قد انجزت بواسطة فريق الملاحظ (الذى تجرى عليه الملاحظة) بعد أن يكون قد انهى الإرسال.

عموماً فإن هذه الجداول تعطى لنا تقريرا مصغرا عن طريقة اللعب الخاص بالفريق الواقع تحت الملاحظة حركة بحركة *Action by Action*، أو نقطة بنقطة *Point by Point*.

وللتعرف على النتيجة النهائية يمكن أن تستعمل أو تنفذ التخطيط أو التقسيم الخاص بجدول (٣) الذى يمثل التفريغ الخاص بملاحظة الفريق الهجومى على المباراة وذلك من خلال طريقتين :

- أحدهما مباشرة، ونعنى بها تفريغ الشريط مباشرة إلى الجدول الموضح رقم (٤).
- أو بطريقة غير مباشرة، والتى نعنى فيها تفريغ البيانات من جدول (١) السابق الاشارة إلى جدول رقم (٤).

ويسمح لنا هذا النوع من الجداول بحساب كل المجموع الكلى والنسبة المئوية الخاصة بالأداء المهارى كل لاعب من اللاعبين على حدة وكذلك كل أعضاء الفريق معاً، حيث يتم ذلك بالنسبة لجميع المهارات الست مجتمعة، بالإضافة إلى ذلك يسمح لنا هذا النوع من الجداول بملاحظة العديد من المعلومات الكثيرة عن المباراة، وعادة ما يكون ذلك بقدر ما نحتاج إليه من معلومات عن الفريق والتى ترغب فى معرفتها.

جدول رقم (٤)

يوضح طريقة حساب كل من المجموع الكلى والنسبة المئوية الخاصة للأداء المهارى لكل لاعب على حدى والفريق ككل (جدول احصائى مجمل)

جدول رقم ( )

احصاء الكرة الطائرة

المباراة — الفريق (أ) — الفريق (ب) — المكان — النتيجة

اللاعب	الإرسال •	الإرسال X	الإرسال −	الاستقبال •	الاستقبال X	الاستقبال −	الإعداد •	الإعداد X	الإعداد −	الهجوم •	الهجوم X	الهجوم −	الصد •	الصد X	الصد −	التغطية •	التغطية X	التغطية −
١	(١٣) ٢	١١	صفر	(١١) ٥	٦	صفر	(٥) ٤	١	صفر	(٢١) ١١	١٠	١	(٢٦) ٥	٢٥	٦	(٩) ٣	١	٥
٣	(٦)	٦	صفر	(١٦) ١٥	١	صفر	(٩) ٦	٣	صفر	(١٨) ٣	١١	٢	(١٨) ١	١٤	٣	(١١) ٦	٥	٣
١	(١٩) ٢	١٧	صفر	(٣) ١	٢	صفر	٢٢	[illegible]	١	٨	٩	٥	٣	١١	١٠	٤	٦	١٢
١١	(١٧) ١	١١	صفر	١٤	١٠	صفر	(٣) ٢	١	صفر	١٠	٢٤	٥	٥	١٢	٨	(١٧) ٤	٤	٩
٨	(١٣)	١١		١٦	٦	١	(٧) ٢	٤	١	١١	١٧	٢	١	٥	١٣	(١١) ٤	٧	٥
٤	(٦)	٦	صفر	صفر	صفر	صفر	٣٨	١٦	صفر	(٤) ١	٣	صفر	١	١٢	٢	(٧) ١	٢	٦
٧	(٩)	٩	صفر	٣	١١	١	(٦) ٢	٤	صفر	٨	١٣	٤	(١١) ٢	١	٩	(١٠) ٥	٢	٨
٦	(٦)	٢	٢	(٣) ٢	١	صفر	١٨	١٢	صفر	(٤) ١	٣	صفر	(١٥) ٢	٩	٤	(٢) صفر	٢	صفر
مج	٥	١٥	٢	٥٩	٤١	٢	١٠٥	٦٧	٢	٥٧	٩٠	٢١	١٧	٥٩	٢٣	٤٤	٦٢	٤٥
٪	٥	٩٣	٢	٥٨	٤٠	٢	٦١	٣٨	١	٣٤	٥٤	١٢	١٦	٥٤	٢٠	٢٤	٣٠	٤٦

- ولاستيعاب الجدول السابق رقم (٤) يتضح أنه يتضمن الأعمدة أو الخانات التالية :
- العمود الأول يمثل أرقام اللاعبين.
- الأعمدة الست تمثل المهارات الأساسية فى اللعبة والمراد ملاحظاتها، ويمكن التغيير فى هذه الأعمدة ووضع ظواهر أو معلومات أخرى يراد ملاحظاتها، كذلك فى هذا الجزء من الممكن إختزال هذه الأعمدة وقصورها على عدد محدود من المهارات، وهذا كل يتوقف على رغبة المدرب.
- كل خانة أو عمود من الأعمدة الست مقسم إلى ثلاث خانات صغيرة موجود بها موازين التقدير السابق الاشارة إليها والتى تتضمن (.) ترمز للتسجيل، (-) ترمز محددت خطأ أى عدم الحصول على نقطة أو تعد الإرسال، أو (X) تركز لعدم حدوث الحالتين السابقتين.
- الأرقام الموجودة داخل الجداول تتمثل مجموع موازين التقدير لكل مهارة على حدة.
- العلامات (.)، (-)، (X) تمثل عدد مرات تكرارها التى حدثت فى المباراة.

ومما هو جدير بالذكر أن استخدام مجموعة الجداول السابقة ليس بالضرورة أن يقترن باستخدام جهاز التسجيل (الريكودر) فقط، بل أنه من الممكن استخدامها كاستثمارات أو جداول استطلاع دون الحاجة إلى ضرورة تواجد جهاز الريكورد، وذلك من خلال استخدام طريقتان أخريتان من طرق التسجيل :

- **الطريقة الأولى :**

تعتمد هذه الطريقة على استخدام ثلاث ملاحظين اكفاء، يقومون بملاحظة عنصرين (مهارتين) متضاداتان لكل لاعب فمثلا.

يقوم الملاحظ الأول بملاحظة مهارتى الإرسال والاستقبال بينما يقوم الملاحظ الثانى بملاحظة مهارتى الإعداد والصد وأخيرا يقوم الملاحظ الثالث بملاحظة مهارتى الهجوم والدفاع ومجموع هذه المهارات مجتمعة، نجد أنها تشتمل الست مهارات فى الكرة الطائرة المراد ملاحظاتها وتحليلها، ومن الممكن أيضا للمدرب الكرة الطائرة أن يختار مهارات أخرى متضادة، أو متشابه فى الأداء، ومختلفة فى الوظيفة، وهذا كل يتوقف على المعلومات المراد جمعها عن اللاعب الواحد أو الفريق ككل كما سبق وأوضحنا.

الطريقة الثانية :

تعتمد هذه الطريقة على وجود ملاحظ واحد يقوم بوصف المباراة وصفا دقيقا لحظة بلحظة من بداية المباراة وحتى نهايتها، الأمر الذى يتطلب من هذا الشخص أن يكون مدربا تدريبا عاليا للقيام بهذا العمل، ومرتبطا وملماً أيضا بموازين التقدير الموضوعة، والمتفق عليها وفقاً لتتابع أحداث المباراة، شرط أن يكون هناك اتفاق مسبق لطريقة وصف المهارات بين هذا الملاحظ الواصف للمباراة، وشخصيين أخريين متدربان على كيفية التسجيل، والذى يقتصر دورهما على سماع الوصف فقط وتدوين الملاحظات فى جدول أو استمارة للتسجيل الخاصة بجدول رقم (٣) ورقم (٤).

يقوم المسجل الأول بتسجيل ما يقوم بوصفه الملاحظ الواصف للمباراة فى جدول رقم (١) وفى الخانة أو العمود المخصص لذلك وليكن رقم (١) فى حين يقوم المسجل الثانى بأداء نفس العمل فى نسخة اخرى من نفس الجدول ولكن فى الخانة أو العمود (ب).

أما فى حالة استخدمنا للجدول أو الاستثمارة الموضحة رقم (٤)، هنا يجب أن يكون هناك نسختان منهما، حيث يقوم الشخص المسجل بتسجيل الوصف الخاص بثلاث مهارات أساسية فقط، ويقوم الشخص المسجل الثانى فى النسخة الأخرى بالثلاث مهارات الأخرى.

مميزات النوع الأول من تحليل المباراة :

١ - يمثل هذا النوع من التحليل وصفا موضوعيا دقيقا لأحداث المباراة لحظة بلحظة.

٢ - فى هذا النوع يتم تقويم مهارات اللعبه الاساسية لصورة منفردة أو مجتمعة بمنتهى الدقة.

٣ - فى هذا النوع من التحليل يسهل متابعة جميع اللاعبين كحالات فردية، أو متابعتهم كفريق جماعية بدقة عالية.

٤ - فى هذا النوع من التحليل نستطيع من خلاله إبراز نواحى القوة لدى اللاعبين كأفراد أو كفريق واستغلالها بعد تطويرها أكثر، أو نواحى الضعف ودراستها والعمل على تلافيها.

٥ - هذا النوع من التحليل يسمح بإبراز علاقات ذات قيمة نستطيع من خلالها تقديم خدمات فنية للاعبين كأفراد أو الفريق كجماعة.

٦ - هذا النوع من التحليل يسمح لنا باستخراج جداول إحصائية ومنحنيات بيانية

تبين لنا إما ثبات أو تذبذب وتأرجح مستوى اللاعبين كأفراد أو كفريق عمل، مما يسهل دراستها.

٧ - هذا النوع من التحليل يسمح لمدرب الكرة الطائرة أن يفكر أكثر من مرة ويطور فى خطته التدريبية فى ضوء نتائج هذا التحليل.

التحليل القصير
Short Analysis

إذا كان ما سبق ذكره لطرق تحليل وتقويم المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة، والتى أعتمدت هذه الطرق على التقييم الكامل لمختلف جوانب المباراة، والوصف التفصيلى لأداء اللاعبين فرادى أو الفريق ككل نقطة بنقطة، نجد أنه فى بعض الأحيان أنه يعتبر من الكافئ لتقسيم المباراة، أن نسجل أغلب الحركات الضرورية فى المباراة، وأن تبتعد عن التفاصيل الدقيقة لها.

بمعنى أخر يتطلب هذا الأمر التركيز على عدد محدود من الظواهر دون غيرها وكذا متابعة مهارات محددة، ولتحقيق ذلك، فنحن نلجأ إلى ما يعرف بالتحليل القصير *Short Analysis* ، والذى من اسمه يتضح أنه قصيرا نسبيا مقارنة بنوع التحليل المطول السابق الإشارة إليه.

ويعتمد هذا النوع من التحليل على ملاحظة وتقويم وتسجيل الأحداث الرئيسية فى الشوط الواحد، وعليه يكون التسجيل لتلك الحركات التى تعترض أو تمنع أو توقف اللعب وذلك نتيجة :

* أما تحقيق (كسب) نقطة لصالح الفريق.
* أو فقد الفريق للإرسال نتيجته خروج الكرة (خارج الحدود *Side Out*) .

وقبل أن نتطرق إلى هذه الطريقة بالشرح والتفصيل يجدر الإشارة إلى مجموعة الاعتبارات التالية عند إستخدام هذه الطريقة :

١ - إن الملاحظة أو التقويم سوف يقتصر على ثلاث مهارات أساسية الإرسال ورمزه (س) ، الهجوم رمزه (هـ) الصد، ورمزه (ص) .

٢ - وفى هذا النوع من التحليل سوف نلجأ إلى مجموعة الاشارات الحسابية التالية، والتى لم نستخدمها فى طريقة التحليل المطولة السابق وهى :

(+) يشير إلى الأداء الناجح لأى من المهارات الثلاث السابقة.

(-) يشير إلى الأداء الفاشل لأى من **المهارات** الثلاث السابقة

(T) حرف (T) باللغة الإنجليزية **يشير إلى الوقت المستقطع** *Time Out*.

(S) حرف (S) باللغة الإنجلزية يشير إلى حدوث التبديل *Substitution*.

(رقم : رقم) أو (٥ : ٣) تعنى أن النتيجة فى هذا الوقت ٥ : ٣.

ولسهولة استيعاب هذه الطريقة **نحن نقوم** بتصميم عمودان العمود *(A)* أو (أ)، العمود *(B)* أو (ب).

العمود الأول (أ) : تقوم فيه **بتسجيل** الأداء الذى يؤدى إلى **فقد نقطة أو انتقال** الإرسال إلى الفريق الآخر.

العمود الثانى (ب) : يسجل فيه **الأداء** الذى يؤدى إلى كسب **نقطة أو انتقال** الإرسال.

وفيما يلى شرح مفصل لمثال يوضح إستخدام هذا النوع من التحليل والذى يطلق التحليل المختصر أو القصير ***Short Analysis*** مع الوضع فى الاعتبار أن **العمود (أ)** خاص بأحداث المباراة التى تؤدى **إلى فقد نقطة** (انتقال) الإرسال بالنسبة للفريق المنافس.

العمود (ب) : خاص بالأحداث التى تؤدى إلى كسب نقطة أو انتقال لإرسال.

مثال توضحى لطريقة جدول (٤) **تسجيل** التحليل القصير *Short analysis*

المثال :

العمود (أ)	العمود (ب)	تفسير الأداء
هـ ٢ +		الأداء الأول يتمثل فى هجوم «هـ» ناجح من اللاعب رقم ٢ أدى إلى الاستحواذ على الارسال.
(١)	ص٨/١١+	الأداء الثانى يتمثل فى انتهاء الهجوم «هـ» ثم أداء صد «ص» ناجح من اللاعبين رقمى ٨. ١١ أدى إلى كسب النقطة الأولى.
	ص٨/١١-	الأداء الثالث يتمثل فى حدوث فشل للصد «ص» من اللاعبين رقمى ٨، ١١ أدى إلى انتقال الإرسال.
هـ ٢/ +		الأداء الرابع يتمثل فى حدوث خطأ من الفريق المنافس بعد أداء الهجوم «هـ» من اللاعب رقم ٢. أدى إلى فقد الإرسال.
(٢)	ر٤+	الاداء الخامس يتمثل فى إرسال «ر» من اللاعب رقم ٤. أدى إلى كسب النقطة الثانية.
(٣)	هـ ١١ +	الاداء السادس يتمثل فى هجوم «هـ» ناجح من اللاعب رقم ١١. أدى إلى كسب النقطة الثالثة.
	ر ٤ -	الأداء السابع يتمثل فى إرسال «ر» خطأ من اللاعب رقم ٤. أدى إلى فقد الإرسال.
س ٤ -	(١)	الأداء الثامن يتمثل فى حدوث استقبال «س» خاطئ للإرسال من اللاعب رقم ٤ أدى إلى كسب النقطة الأولى للفريق المنافس.
هـ ٨ -	(٢)	الاداء التاسع يتمثل فى هجوم «هـ» خاطئ من اللاعب رقم ٨. أدى إلى كسب النقطة الثانية للفريق المنافس.
٣ : ٢	T	وقت مستقطع عند النتيجة ٣ : ٢.
هـ ٨ -	(٣)	الأداء العاشر يتمثل فى هجوم «هـ» خاطئ من اللاعب رقم ٨. أدى إلى كسب النقطة الثالثة للفريق المنافس.
S ٦	٨	تغيير اللاعب رقم ٨ باللاعب رقم ٦.
١٥(١)	٨	انتهاء الشوط الاول عند النتيجة ١٥ : ٨ (وهكذا بنفس الأسلوب)

هذا ويجب حساب النتائج النهائية عن طريق حساب النقاط الضائعة ومرات انتقال الإرسال لكل لاعب وللفريق باستخدام الاستمارة الموضحة بالجدول رقم (٤). على سبيل المثال أنظر الجدول رقم (٥ - أ)، (٥ - ب). مع ملاحظة أنه عند قيام لاعبين بأداء الصد يحسب لكل منهما ١/٢ نقطة.

جدول ٥/أ

يوضح كيفية حساب النتائج النهائية عن طريق حساب النقاط الضائعة ومرات انتقال الارسال

جدول (٥/أ)

المباراة　　فدرق (أ)　　فريق (ب)　　التاريخ　　المكان :

نتيجة النقاط (أ) :　　نتيجة كسب الإرسال :　　نتيجة كسب النقاط والارسال:

ارقام اللاعبين	مجـ	ارسال «ر»	هجوم «هـ»	صد «ص»	مجـ	ارسال «ر»	هجوم «هـ»	صد «ص»	. .	مجـ	ارسال «ر»	هجوم «هـ»	صد «ص»	- -	مجـ
١٢	١		٣		٤				٨		١	٨	٣		١٢
٣		١			١				٢			٣			٣
١			½		½				٢			٢	½		٢½
١١		١			١		½		٥½			٦	½		٦½
٨			١		١		١½		٧½			٦	½		٨½
٤			½		½				١			١	½		١½
٩					صفر				١			١			١
٦					صفر				صفر						صفر
الفريق	١	٢	٥	٥	١٣		٢	٥	٣٢		١	٢٧	٧	١٠	٤٥

جدول ٥/ ب

يوضح كيفية حساب النتائج النهائية عن طريق حساب النقاط الضائعة ومرات انتقال الارسال

جدول (٥/ب)

المباراة :　　　فدرق (أ)　　　فريق (ب) :　　　التاريخ　　　المكان :

نتيجة النقاط (أ) :　　　نتيجة كسب الإرسال :　　　نتيجة كسب النقاط والارسال:

ارقام اللاعبين	استقبال الارسال «س»	اعداد «ت»	هجوم «هـ»	صد «ص»	تغطية «أ»	مجـ	استقبال الارسال «س»	اعداد «ت»	هجوم «هـ»	صد «ت»	تغطية «أ»	مجـ	الارسال «د»	استقبال الارسال «س»	اعداد «ت»	عجوم «هـ»	صد «ص»	تغطية «أ»	مجـ
١٢				١		١				٢ ١/٢	٤	٦ ١/٢					٣ ١/٢	٤	٧ ١/٢
٣			١		١	٢				١		١				١	١	١	٣
١		١	٢	١	٢	٦			٢	٢ ١/٢	٣	٧ ١/٢			١	٤	٣ ١/٢	٥	١٣ ١/٢
١١			١		٢	٣				٢	٥	٧				١	٢	٧	١٠
٨						صفر				٤	٢	٦					٤	٢	٦
٤					١	١				١	١	٢					١	٢	٣
٩			١	١/٢		١ ١/٢				١/٢	١	١ ١/٢				١	١	١	٣
٦				١/٢		١/٢				١/٢		١/٢					١		١
الفريق	صفر	١	٥	٣	٦	١٥	صفر	صفر	٢	١٤	١٦	٣٢	صفر	صفر	١	٧	١٧	٢٢	٤٧

تحليل الست حركات الفردية أو التحليل المطور

The Individual six movement the developing Analysis

يعتبر لورنى سوزلا *Lorne Sawula* المستشار الفنى للاتحاد الكندى للكرة الطائرة *Conadian Volleyball Association*، هو أول من أبتكر واستخدم هذا الأسلوب لأول مرة فى تحليل وتقويم مباريات الكرة الطائرة، وكان أول استخدام لهذا الأسلوب فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت فى مونتريال عام ١٩٧٦.

ويفضل بعض المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة أن يطلق على هذا النوع من التحليل اسم تحليل الست (٦) حركات *The individual six movement* لأنه يعتمد على متابعة وتقويم الست مهارات الأساسية الفردية والتى تعتمد على التسلسل الطبيعى لتداول الكرة فى مباراة الكرة الطائرة وسابق الإشارة إليها فى الطريقة الأولى، بينما يفضل بعض المتخصصين فى مجال تدريب الكرة الطائرة والقياس والتقويم أمثال حمدى عبد المنعم، وصبحى حسانين أن يطلقا على أو يسميا هذه الطريقة من طرق التحليل بالطريقة المطورة *Developing Analysis*.

وللتذكرة فإن الست مهارات الفردية الخاضعة للتقييم فى هذه الطريقة هى :

١ – الإرسال *Serve*.

٢ – استقبال الإرسال *Receriving Serve or Serve Reception*.

٣ – الاعداد *Setting*.

٤ – الهجوم *Attacking*.

٥ – الصد *Blocking*.

٦ – تغطية الكرة *Ball Recovering*.

مع ملاحظة أن الاحصائيات (موازين التقدير) لكل مهارة من المهارات الست السابقة، تتضمن خمس مستويات متدرجة من (صفر) إلى (٤)، حيث تمثل هذه المستويات تدرجا تصاعديا لكفاءة اللاعب فى أداء المهارة، بحيث يمثل (صفر) أقل مستوى، والرقم (٤) للمستوى يمثل الأداء الأمثل للمهارة.

ومما هو جدير بالذكر أيضا أن المستوى (صفر)، يشير فى العادة إلى حدوث خطأ نتج عنه فقد الإرسال أو خسارة نقطة، ويستمر التدرج فى المستوى إلى أن تصل إلى

المستوى (٤) الذى يمثل استحواذ أو كسب للإرسال أو إحتساب نقطة لصالحه.

وللايضاح حول هذه الطريقة وحتى يسهل استيعابها ويسهل إستخدامها لدى مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، ورأينا أن نشير إلى **شرح الواقعى والمفيد والذى أوضحه كل من محمد صبحى حسانين، وحمدى عبد المنعم فيما يختص بهذه الطريقة :**

وفيما يلى المواصفات الدقيقة الواجب اتباعها عند تقويم أداء اللاعب على بعض المهارات وفقا للمستويات الخمسة السابق تحديدها :

بالنسبة للإرسال *For The Service* :

* **المستوى الأول (صفر)** ، ويحصل اللاعب بموجبه على (صفر) : في هذا المستوى يؤدى اللاعب ارسال خاطئ، بحيث تكون النتيجة المترتبة على ذلك فقد الإرسال.
* **المستوى الثانى (١)** : ويحصل اللاعب بموجبه على درجة واحدة: فى هذا المستوى يؤدى اللاعب الإرسال بطريقة تمكن الفريق المنافس من الاعداد لأداء هجوم مثالى.
* **المستوى الثالث (٢)** : ويحصل اللاعب بموجبه على درجتين : فى هذا المستوى يؤدى اللاعب الإرسال بطريقة تمكن الفريق المنافس من الاعداد لأداء هجوم شبه مثالى (أقل من المثالى).
* **المستوى الرابع (٣)** : ويحصل اللاعب بموجبه على ثلاث درجات : فى هذا المستوى يؤدى الارسال الى حدوث كرة حرة أو بدء إتجاه *Free Eall*.
* **المستوى الخامس (٤)** ويحصل اللاعب بموجبه على أربع درجات : فى هذا المستوى يؤدى اللاعب الإرسال بحيث يحصل بموجبه على نقطة لصالحه.

بالنسبة لاستقبال الإرسال ***For the Recerving Serve*** :

* **المستوى الأول** ويحصل اللاعب بموجبه على (صفر) : فى هذا المستوى يقوم اللاعب باستقبال الإرسال بطريقة تؤدى إلى احتساب نقطة للفريق المنافس.
* **المستوى الثانى** ويحصل اللاعب بموجبه على درجة واحدة : فى هذا المستوى يقوم اللاعب باستقبال الارسال بطريقة تؤدى إلى كرة حرة *Free Ball* للفريق المنافس.
* **المستوى الثالث**: ويحصل اللاعب بموجبه على درجتين : فى هذا المستوى يقوم اللاعب باستقبال الإرسال بطريقة لا تؤدى إلى الاعداد لهجوم مثالى (كأن تكون نتيجة استقبال الإرسال عدم وصول الكرة إلى منطقة الهجوم).
* **المستوى الرابع** : ويحصل اللاعب بموجبه على ثلاث درجات : فى هذا

المستوى يقوم اللاعب باستقبال الإرسال بطريقة تؤدى إلى إمكانية أداء هجوم مثالى (كأن تكون نتيجة استقبال الإرسال وصول الكرة إلى منطقة الهجوم).

* المستوى الرابع. ويحصل اللاعب بموجبه على ثلاث درجات : فى هذا المستوى يقوم اللاعب باستقبال الإرسال بطريقة تؤدى إلى إمكانية أداء هجوم مثالى (كأن تكون نتيجة استقبال الإرسال، وصول الكرة إلى منطقة الهوم).

وهكذا الأمر، حيث يمكن بنفس الأسلوب وضع مستويات التقويم لجميع المهارات قيد الملاحظة.

ويكون حساب النتيجة النهائية لأداء اللاعب للمهارة عن طريق حساب عدد مرات تكرار اللاعب للمهارة فى المباراة مضروبا فى الدرجة الممنوحة له (فى ضوء المستويات الخمسة المحددة للتقويم) فى كل مرة تكرار للمهارة.

وللاستيعاب نسوق الأمثلة التالية مثال توضيحى :

مثلا لو فرضنا أن اللاعب رقم (٢) قام خلال المباراة (أو الشوط) بأداء ١٢ ضربة إرسال، وأن جميع المحاولات التى قام بها على هذه المهارات أدت إلى كسب نقطة (المستوى الخامس من التقويم). فان التقويم النهائى لهذا اللاعب على هذه المهارة (الإرسال) يكون ١٢ × ٤ = ٤٨ نقطة (تمثل الدرجة النهائية).

واحساب النسبة المئوية الأداء يكون كما يلى :

$$\frac{٤٨}{٤٨} \times ١٠٠ = ١٠٠\%$$

مثال للتوضيح :

لو فرضنا مثلا أن اللاعب رقم (٣) قام خلال المباراة بأداء ١٢ ضربة إرسال، وقد حصل على درجات مختلفة فى هذه المحاولات الاثنتى عشرة هى على الترتيب :

- فى الأداء الأول حصل على المستوى الأول، أى حصل على صفر.
- فى الأداء الثانى حصل على المستوى الأول، أى حصل على صفر.
- فى الأداء الثالث حصل على المستوى الرابع، أى حصل على ثلاث درجات.
- فى الأداء الرابع حصل على المستوى الرابع، أى حصل على ثلاث درجات.
- فى الأداء الخامس حصل على المستوى الخامس، أى حصل على أربع درجات.
- فى الأداء السادس حصل على المستوى الخامس، أى حصل على أربع درجات.
- فى الأداء السابع حصل على المستوى الثالث، أى حصل على درجتين.
- فى الأداء الثامن حصل على المستوى الثالث، أى حصل على درجتين.

- فى الأداء التاسع حصل على المستوى الثالث، أى حصل على درجتين.
- فى الأداء العاشر حصل على المستوى الثالث، أى حصل على درجتين.
- فى الأداء الحادى عشر حصل على المستوى الثانى، أى حصل على درجة واحدة.
- فى الأداء الثانى عشر حصل على المستوى الثانى، أى حصل على درجة واحدة.

أى أنه حصل خلال المحاولات الاثنتى عشرة على الدرجات التالية على الترتيب:

صفر، صفر، ٣، ٣، ٤، ٤، ٢، ٢، ٢، ٢، ١، ١

من ثم فإن مجموع الدرجات التى حصل عليها هذا اللاعب على هذه المهارة خلال المباراة هى :

صفر + صفر + ٣ + ٣ + ٤ + ٤ + ٢ + ٢ + ٢ + ٢ + ١ + ١ = ٢٤ درجة

وحيث أن الدرجة النهائية لمجموع المحاولات = ٤٨

إذن النسبة المئوية للأداء = $\frac{٢٤}{٤٨}$ × ١٠٠ = ٥٠٪

ويوضح الجدول رقم ( ) نموذجا لاستخدام هذا الاسلوب فى التسجيل وهو نموذج حى يمثل أحدى مباريات فريق الاتحاد السوفيتى (رجال) فى دورة مونتريال عام ١٩٧٦.

ونرى أنه من الممكن استخدام أساليب أخرى فى التقويم على هذه الطريقة من التحليل نعرض منها أسلوبين هما :

أولا : يمكن حساب متوسط الأداء على هذه المهارة منسوبا الى المستويات الخمسة للتقويم، حيث يتم ذلك عن طريق قسمة مجموع الدرجات التى حصل عليها اللاعب فى المحاولات الاثنتى عشرة التى قام بها على عدد المحاولات.

جدول (٦)

مثال عملى لكيفية حساب النسب المئوية لكفاءة الأداء فى مهارات الهجوم، والصد والارسال

التحليل الفنى لمباراة فى دورة مونتريال عام ١٩٢٦م

نهائي المجموعة الثانية (ب) رجال

مباراة رقم ٤٩

البلد : روسيا — نتيجة ١(١٥ – ١١) ٤(١٧ – ١٩)

الاشواط ٢ (١٣ – ١٥) ٥ (٧ – ١٥)

نتيجة المباراة (٢ – ٣)

رقم	اسم اللاعب	كفاءة الهجوم	كفاءة الصد	كفاءة الارسال	الاداء النهائى: هجوم	صد	ارسال
١	Poloshuk, A	$\frac{١١٦}{١٨٠} \times ١٠٠ = ٦٤$	$\frac{٥٤}{١٠٤} \times ١٠٠ = ٥٤$	$\frac{٣٩}{١١٦} \times ١٠٠ = ٣٣$	٢١	٥	١
٢	Zaitswv, V	$\frac{٣٧}{٥٢} \times ١٠٠ = ٧١$	$\frac{١٩}{٣٦} \times ١٠٠ = ٥٣$	$\frac{٥٨}{١٢٠} \times ١٠٠ = ٤٨$	٥	٢	٢
٣	Chulak, E	- × ١٠٠ = -	- × ١٠٠ = -	- × ١٠٠ = -			
٤	Dorohov, V	$\frac{١٦٧}{٢٥٦} \times ١٠٠ = ٦٥$	$\frac{٦٢}{١٠٤} \times ١٠٠ = ٦٠$	$\frac{٥٢}{١٤٨} \times ١٠٠ = ٣٥$	٢٨	٦	٢
٥	Ersilov, A	$\frac{١٢٥}{١٨٤} \times ١٠٠ = ٧٠$	$\frac{٣١}{٥٦} \times ١٠٠ = ٥٦$	$\frac{١٧}{٦٨} \times ١٠٠ = ٢٥$	١٥	٣	-
٦	Selivanor, P	$\frac{١٢٥}{١٨٤} \times ١٠٠ = ٧٠$	$\frac{٤٩}{٨٨} \times ١٠٠ = ٥٦$	$\frac{٤٢}{٩٦} \times ١٠٠ = ٤٤$	٢٠	٣	٢
٧	Moliboga, O	$\frac{٣٣}{٥٢} \times ١٠٠ = ٦٣$	$\frac{٦}{١٢} \times ١٠٠ = ٥٠$	$\frac{٢}{١٦} \times ١٠٠ = ١٣$	٥		
٨	Kondra, V	$\frac{٢٥}{٤٠} \times ١٠٠ = ٦٣$	$\frac{١٣}{٢٠} \times ١٠٠ = ٦٥$	$\frac{١٣}{٣٠} \times ١٠٠ = ٤٣$	٤	٢	١
٩	Starunskiy, Y	$\frac{١}{٤} \times ١٠٠ = ٢٥$	$\frac{١}{٤} \times ١٠٠ = -$	$\frac{٣}{٩} \times ١٠٠ = ٣٣$	--	-	-
١٠	Chernysho, V	$\frac{٢١٤}{٢٩٦} \times ١٠٠ = ٧٢$	$\frac{٣٩}{٨٠} \times ١٠٠ = ٤٩$	$\frac{٤٤}{١٣٦} \times ١٠٠ = ٣٢$	٣٥	٣	١
١١	Ulanov, V	- × ١٠٠ = -	- × ١٠٠ = -	- × ١٠٠ = -			
١٢	Savin, A	$\frac{٤}{٤} \times ١٠٠ = ١٠٠$	- × ١٠٠ = -	- × ١٠٠ = -	١		
	معدل الفريق	٪٦٨	٪٥٥	٪٢٣	١٣٤	٢٤	٩

أى : $\frac{\text{صفر + صفر + ٣ + ٣ + ٤ + ٤ + ٢ + ٢ + ٢ + ٢ + ١ + ١}}{١٢}$

= $\frac{٢٤}{١٢}$ = ٢ درجة (أى المستوى الثالث من مستويات التقويم)

وهذا يعنى أن متوسط مستوى هذا اللاعب على هذه المهارة خلال المباراة يعادل المستوى الثالث من الموازين الخمسة وهو مستوى متوسط يعلوه مستويان ويقل عنه مستويان أيضا.

ويجب ملاحظة أن هذا النوع من التقويم يساعد على إعطاء صورة عامة عن مستوى اللاعب على المهارة فى ضوء النتيجة العامة دون تفاصيل للمضمون الذى يتضمنه مفردات المحاولات التى قام بها.

ثانيا : هذه الطريقة تعتمد على أسلوب آخر فى التقويم يعطى توضيحا أكثر للمستويات الخمسة نفسها على المهارة التى يقوم بها اللاعب. فمثلا يمكن حساب عدد المحاولات التى قام بها اللاعب على المهارة فى كل مستوى من المستويات الخمسة كما يلى :

جدول (٧)
يوضح كيفية حساب مستوى الأداء المهارى لكل لاعب

المستوى	درجة المستوى	عدد المحاولات	مجموع الدرجات
الأول	صفر	٢	صفر
الثانى	١	٢	٢
الثالث	٢	٤	٨
الرابع	٣	٢	٦
الخامس	٤	٢	٨
		١٢	٢٤

جدول (٨)

يوضح بطاقة للتسجيل الفردى لجميع اللاعبين أثناء المباراة تضم تسجيل النقاط الصحيحة والخاطئة

المنافسة ______ التاريخ ______

الفريق ______ رجال ______ سيدات ______

الاحصاء ______

رقم		اعداد	الضرب					الصد		الارسال			الاخطاء	
			عدد الضربات	نقطة مسجلة	ضرب ناجح وخارج الملعب	نقطة خاطئة	ضرب خاطئ وخارج الملعب	نقطة مسجلة	سر ناجح وخارج الملعب	رقم الارسال	نقطة مسجلة	خطأ	نقطة خاطئة	خطأ وخارج الملعب
١														
٢														
٣														
٤														
٥														
٦														
المجموع														

يوضح الجدول رقم (٨) بطاقة للتسجيل الفردى لجميع اللاعبين اثناء المباراة، وهى بطاقة تضم معلومات وافية عن المهارات وتسجيل النقاط الصحيحة والخاطئة وتستلزم قبل استخدام هذه البطاقة فى المباراة ضرورة تسجيل اسماء اللاعبين فيها قبل بداية المباراة، وكذلك أرقام اللاعبين، ومراكزهم فى الملعب عند بداية المباراة، وهذا إجراء مهم وضرورى.

وتسمح هذه البطاقة بالحصول على العدد الإجمالى للمعلومات المسجلة، وذلك بما يعطى تصورا كاملا عن أداء اعضاء الفريق والفريق كله.

كيف تسجل جدول ٨:

ثلاثة رجال يكلف اليهم بمباراة واحدة. القاضى يجلس فى المنتصف والمسجلين يجلسان على جانبى القاضى (مسجل واحد لكل فريق).

- الأقسام الموجودة بالجدول ضرورية لا تكتب فيها قبل ما تدون اسماء اللاعبين بمجرد ما القائمة الخاصة بأعضاء المباراة البادئين تكون جاهزة واسمائهم فى مراكزهم كما هى فى داخل الملعب المركز الأول يعطى من على اليمين خلفا بمعنى تكتب اسماء الفريق الموجود بالملعب كما فى حالة أخذ المراكز.
- كل ضربه ساحقة تحوى خداع تعطى لها نقطة واحدة بجزء الصد والاشارة تعطى للضربات... الخ.
- أحد الاثنين نقطة أو ضربة تكون الاشارة بالعامود عندما تكون الضربة الساحقة ناجحة.
- أما (النقطة المفقودة، أو الضربة المفقودة) تعطى اشارة بالعامود الخاص بذلك عندما تكون الضربة الساحقة خطأ.
- يعطى الضارب نقطة عندما تكون الكرة التى تم ضربها لم ينجح فيها الصد أو عندما يخطئ فى اللاعب الآخر استلامها.
- عندما يكون المعد قذف الكرة (إعداد من أعلى) أو المستقبل، استلم كرة ساقطة أسفل على الملعب المعاكس مباشرة فإن مثل هذا اللاعب سواء المعد أو المستقبل تعطى له نقطة.
- عندما يخطئ لاعب الصد (لمس الشبكة، لمس، تمرير) عندما يحاول أن يصد كرة مضروبة يفقد نقطة، أو يفقد الإرسال الصحيح.
- وتعنى عندما تقع الكرة المضروبة على الأرض، فلا يعتبر هذا خطأ لاعب الصد. ولكن نقطة للضارب أو للضربة.

* نقطة فقط تعلم فى العامود، عندما تصد الكرة، عندما يصد اللاعبين الكرة فى

وقت واحد، فإن النقطة تعطى للاعب الصد الأساسى.

* نقطة إرسال مفقود نعلم فى العامود بالنسبة للإرسال عندما يخطئ المستقبل فإن النقطة تعطى للاعب الإرسال.
* فى اخطاء أخرى بالعامود ما عدا خطأ الضارب، أو خطأ المرسل فإنها تعطى لها إشارة B.
* فى الحكم التقديرالخاص بكل لاعب الضغط الأهمية يجب أن توضع على نجاح لا عن أخطاء اللاعب.
* عندما يأخذ اللاعبون فى الدوران فإن أرقام اللاعبون تكتب فى العمود لأسفل.

When ever the player Perticipates, one set colum in the partieipation set column is used even when he imerely pinch - served. *

* القيمة الخاصة بكل عامود يجمع بعد انتهاء المباراة.

جدول (٩)

يوضح بطاقة تسجيل للفريقين المتنافسين معاً لجميع أحداث المباراة

المنافسة ——— التاريخ ———

الفريق ——— رجال ——— سيدات ———

الاحصاء ———

الفريق أ											
		الصد			الصد			الإرسال	الاخطاء		
		نقطة	خارج الملعب	المجموع	نقطة	خارج الملعب	المجموع	نقطة	نقطة خاطئة	خطأ وخارج الملعب	المجموع
المجموع											

الفريق ب											
		الصد			الصد			الإرسال	الاخطاء		
		نقطة	خارج الملعب	المجموع	نقطة	خارج الملعب	المجموع	نقطة	نقطة خاطئة	خطأ وخارج الملعب	المجموع
المجموع											

رقم اللاعب	١	٢	٣	٤	٥	رقم اللاعب	١	٢	٣	٤	٥
	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )		( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )
	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )		( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( )

بطاقة أخرى للتسجيل يتبع فيها نفس الأسلوب السابق الاشارة إليه فى الجدول السابق ولكن هذه البطاقة تتميز بكونها تسمح بالتسجيل للفريقين المتنافسين معاً، وهى بطاقة تسمح بتسجيل جميع أحداث المباراة.

ويلزم فى هذه البطاقة أيضا أن يتم تسجيل اسماء وأرقام اللاعبين قبل بداية المباراة، وكذلك ترتيب اللاعبين فى الملعب. على أن يوضح رقم اللاعب فى كل مركز من مراكز اللعب داخل الملعب.

فمثلا اللاعب رقم (١) فى المركز رقم (٢) وهكذا.

وفى نهاية المباراة يمكن نقل البيانات المسجلة فى البطاقة الموضحة بالجدول رقم (٩) إلى هذه البطاقة، على أن تحسب النقاط الكلية وجميع التفاصيل الخاصة بالأداء الخاطئ والأداء الناجح. فمثلا يجب تسجيل جميع الدرجات (المجموع الكلى للنقاط) للفريق (أ) وكذلك الدرجات الخاصة بالضرب والصد والإرسال. وفى نفس الوقت تسجل الأخطاء الخاصة بالفريق (ب).

كما يسجل مجموع النقاط الكلية للفريق (ب) وكذلك الدرجات الخاصة بالضرب والصد وكذلك الإرسال. وفى نفس الوقت تسجل الأخطاء الخاصة بالفريق (أ).

وهذا يعنى أن الاستمارة تسمح بتسجيل الاختلافات الواردة سواء كانت للفريق (أ) أو للفريق (ب). على أن يتضمن التسجيل الزداء الصحيح للفريق (أ) مع أخطاء الفريق (ب)، كذلك الأداء الصحيح للفريق (ب) مع أخطاء الفريق (أ).

كيف تسجل جدول (٩):

الأقسام الموجودة بالجدول ضروريا ولا تكتب أسفلها أى بيانات قبل تدون اسماء اللاعبون بمجرد تجهيز أو تحضر القائمة الخاصة بالاعضاء (اللاعبون) البادئين المباراة. اسمائهم مراكزهم تملئ. (كما هى فى داخل الملعب) الاعضاء (اللاعبون) البادئين يكتبوا فى العامود بمجرد اللاعبون ما يأخذوا فى الدوران ومراكز اللاعبون تعلم فى مثال ذلك.

EX : (1) ⟶ (2), (1)

بعد أن تنتهى المباراة، الاجزاء الموجودة بالجدول رقم (٦) تدخل فى جدول رقم (٧) والمقدار فى كل عمود يجمع والمجموع الكلى للنقط المختلفة فى المكسب والخسارة يجب أن تراجع النقط الكلية للفريق "A" هى كل درجة للضرب، للصد للإرسال للفريق A حالات فشل الفريق B.

- النقط الكلية للفريق "B" : هى كل درجة خاصة بالضرب، للصد، للإرسال للفريق B حالات فشل الفريق "A".

الاختلافات فى الفوز والفقد الصحيح :

الفوز الصحيح بواسطة A.

الفقد الصحيح بواسطة B.

الفوز الصحيح بواسطة B.

الفقد الصحيح بواسطة A.

الفريق A هو الفريق الفائز الفريق B هو الفريق المنهزم.

- الاختلاف فى الفوز وفقد الإرسال الصحيح سوف يختلف، كما يسمح التسجيل الآتى: بعدد الأشواط الاختبارية وعندما يكون فريق واحد يمتلك الإرسال الصحيح فى الشوط الأول والخامس أولاً.

* عندما تكون المباراة منتهية من ثلاثة أشواط :

- عندما يستحوذ الفريق A على الإرسال الصحيح فى الشوط الأول + 1

- عندما يستحوذ الفريق B على الإرسال الصحيح فى الشوط الأول + 2

- عندما تنتهى المباراة فى الشوط الرابع ماعدا ذو الرسال الصحيح + 1

* عندما تنتهى المباراة فى خمس اشواط :

- عندما يستحوذ الفريق A على الارسال الصحيح فى الشوط الخامس +0

- عندما يمتلك الفريق B على الإرسال الصحيح + 1

كيف تحسب المعدل :

- معدل الضرب.

(نقط + ضربات / مرات × ١٠٠٪ .... اشواط .... × ٨ مرات)

- معدل الإرسال

(نقط / مرات × ١٠٠٪ ...... أشواط .... × ٤ مرات).

- معدل الصد.

نقط + ضربات / أشواط.

وللمعدل استعمل جداول ١٠، ١١.

(E) لاستخراج الدرجات النهائية لفريق أو للاعبين يمكنك أن تستعمل شكل خاص.

جدول (١٠)

يوضح كيفية تسجيل الدرجات الكلية لجميع اللاعبين وللفريقين معا

اسماء الفريق	العدد	النقاط	ضرب صح وخارج الملعب	عدد الضرب الخارجي	النقاط خاطئة	خطأ خارج الملعب	عدد الاخطاء	نسبة النجاح	نسبة الاخطاء	نقطة	صد صحيح خارج الملعب	درجة	النسبة	العدد	النقاط	نسبة النقاط	الاخطاء	نسبة الاخطاء
\								%	%				%			%		%
\																		
\																		
\																		
\																		
\																		
\																		
\																		
\																		
\																		
المجموع																		

اسم اللاعب ______________

يوضح جدول (١٠) بطاقة لتسجيل الدرجات الكلية *Total Scores* لجميع اللاعبين وللفريقين ، كما تستخدم الجدول رقم (١٠) للعمل الخارجى الخاص بالدرجات الكلية لكل من الأفراد وكذلك الفريق.

جدول (١١)

يوضح كيفية متابعة الفريقين وكذلك كيفية متابعة كل لاعب على حده

أسماء الفريق	الرقم	اللاعبون	رقم المباراة	الضرب									الصد				الإرسال				
				عدد الضرب	النقاط	صحيح وخارج الملعب	عدد الصحيح	نقاط خاسرة	خطأ وخارج الملعب	عدد الأخطاء	نسبة الصحيح %	نسبة الأخطاء %	قطة	صحيح وخارج الملعب	الرقم	نسبة الصحيح	عدد الإرسال	النقاط	نسبة النقاط %	الأخطاء	نسبة الأخطاء %
		المجموع																			
		المجموع																			

بطاقة للتسجيل تصلح لمتابعة الفريقين وكذلك متابعة كل لاعب على حدة كذلك يستخدم الجدول (١١) لإضافة أو الجمع الدرجات الخاصة بالفريق أو كل اللاعبين كذلك يظهر منه معدل الفوز، معدل الفشل، والدرجات التى سجلت.

يوضح الجدول رقم (١٢) بطاقة للتسجيل تستخدم فيما جاء ذكره بالبطاقة المعروضة فى الجدول رقم (١٢) بالاضافة إلى أنها تتضمن تسجيل كل النتائج للاعبين والفريقين من حيث الضرب والصد والإرسال، وتستخدم لتحديد الرتب أو الترتيب *Ranking* الخاص باللاعبين.

جدول (١٢)

يوضح كيفية تسجيل كل النتائج للاعبين والفريقين فى مهارات الضرب والصد والارسال

جدول رتب الضرب

ترتيب الفريق (أ)

الترتيب	اسماء الفريق	رقم المباراة	عدد الضرب	النقاط	ناجح وخارج الملعب	عدد الناجح	نسبة الناجح %	نقاط خاطئة	ناجح وخارج الملعب	عدد الاخطاء	نسبة الاخطاء

ترتيب الفريق (ب)

الترتيب	اسماء اللاعبين	اسم الفريق	رقم الشوط		الضرب	نقاط (ب)	ناجح وخارج الملعب (ب، جـ)	عدد الناجح (ب) (جـ)	نسبة الناجح (ب، جـ) أ%	نقاط خاطئة (د)	خطاء خارج الملعب (هـ)	عدد الاخطاء (د) (هـ)	نسبة الاخطاء (د، هـ) أ%

نظرية التدفق (التموج)
Flow Theorey

يقول الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة عن اللعبة بأنها لعبه تتميز بالديناميكية والإثارة الناتجة عن ارتفاع إيقاع اللعب، ولذلك فيقول عنها البعض أنها لعبه الايقاع اللعبى *Playing Rhythm* الذى يعتمد فى إيقاعه على تنظيم تبادل الكرة بين الفريقين المتنافسين أو حتى الفريق الواحد، وذلك فى تقسيم يكاد يشبه تقسيم للأزمنة فى الالحان الموسيقية تقسيماً منظماً، وهذا هو سبب تسميتها بأنها لعبه الإيقاع اللعبى ففى هذا الايقاع اللعبى نستطيع تصوير إنفعالات وخلجات المشاهدين الذين يتمايلون بحركات إنفعالية تعبيريه ناتجه عن إرتفاع حدة الآثارة المرتبط بدرجة هذا الايقاع اللعبى.

كما يطلق البعض عليها بأنها لعبه التموج الخططى *Waves Tactices* أو الموجه *Tempo* (الذى تعنى المقدرة على العزف المقطوعة موسيقية) فهذا الـ *Tempo* كنايه وتشبيه على أن الأداء الخططى عادة ما يكون على شكل موجه انسيابية، حيث نجد أن كل موجه هجومية أو دفاعية تليها موجه أخرى فى تناغم تام وذلك فى تدفق (ممرج أو متموج) وهذا هو السبب الرئيسى فى التسمية بنظرية التدفق *Flow Theory* حيث يعنى تدفق الموجات تدفق لمجريات أحداث المباراة فى صورة موجات ما بين عالى وهابط.

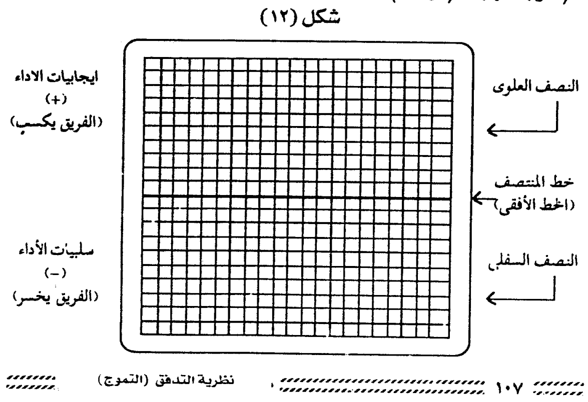
والموجه التكتيكية الهجومية خلال المباراة عادة ما تختلف فى طريقة تنفيذها (شكلها)، حيث تكون فى بعض الأحوال صاعدة إلى أعلى وفى أحيان أخرى هابطه إلى أسفل، وتعتبر طريقة (التموج) التدفق إحدى الطرق الشيقة والموجهة أساساً إلى هؤلاء المدربين الذين التحقوا بسلك التدريب حديثا، وذلك بهدف توضيح طريقة التموج وكيفية الاستفادة منها خلال المباراة، ورغم هذا فقد لوحظ أن عدد كبيرا من المدربين المبتدئين غير ملمين بالقدرة على استيعاب هذه الطريقة.

على مدرب الكرة الطائرة الناجح أن يعى ويستوعب حركة تلك الموجات الحادثة خلال المباراة، وذلك من منطلق أن معظم مدربى الكرة الطائرة خاصة مدربى الفرق ذات المستويات العالية مثل مدربى فرق الدرجة الأولى، والممتاز، والمنتخبات القومية، عادة ما يكونون ملمين بكيفية حسابات هذه الطريقة، مع كيفية الاستفادة من هذه الحسابات من خلال التحليل الكامل لأشكال هذه التموجات سواء كانت هذه

الموجه لأعلى أو موجه لأسفل، شرط أن يكون هذا التحليل.
- بالسرعة اللازمة والتى تتفق وإيقاع المباراة، والتى غالبا ما تكون متمشية مع أحداث المباراة لحظة بلحظة .

وتعتمد هذه على عدة اشتراطات هامة تعمل على إنجاح هذه النظرية وهى :
- استخدام بطاقة تسجيل خاصة.
- ضرورة الاستعانة بشخص واحد آخر غير المدرب العام أو المدير الفنى والذى غالبا ما يكون أحد المدربين المساعدين، وبذلك نسمح للمدرب العام بالتفرغ التام لمتابعة ومسايرة أحداث المباراة.
- ضرورة توفر أداة التقييم والتى صممت خصيصا لذلك، والمتمثلة فى إحضار ورقة رسم بيانى مساحتها (٨,٥ × ١٤ بوصة) أى حوالى (٢١ × ٣٥ سم)، يرسم بها خط أفقى (داكن واضح) يقسم الورقة إلى نصفين متماثلين، وتستطيع هذه الورقة أن تغطى جميع أحداث المباراة أنظر شكل (١٢).
- تتمثل الفكرة الأساسية من تقسيم الورقة إلى قسمين متماثلتين من خلال الخط الأفقى، أن هذا الخط الأفقى الذى مقسم الورقة إلى نصفين ما هو إلا سطح مائى يقسم البحيرة مائية إلى نصفين (علوى) ويمثل إيجابيات الأداء (أى أن الفريق يكسب ويحرز نقاط (الموجه العالية أو القادمة).
- بينما النصف (السفلى) من الورقة يمثل سلبيات الأداء ونعنى أن الفريق يفقد نقاط (الموجه الهابطة (الراجعة).

شكل (١٢)



طريقة التحرك لرسم حركة التموج فى نظرية التموج (التدفق)

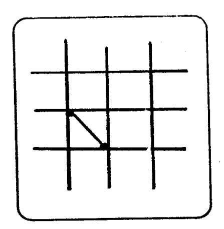
The Way's to drow movement in flow theory

لتنفيذ هذه الطريقة نضع فى الاعتبار أن رسم الخط المعبر عن الأداء داخل فى المربع الواحد أو المربعين شبيه بحركة الأداء فى الشطرنج حيث عادة ما تتحرك فى هذه اللعبه من خلال مجموعة مربعات، فنحن نجد الآتى :

١ – ضرورة أن تكون حركة تلك الخطوط مرسومة فى عمود مستقل وبطريقة خاصة.

٢ – لتسجيل حالة فقد الإرسال Loosing Serve ، نقوم برسم خط معبر عن حالة الأداء هذه من خلال رسم خط (قطرى) (يبدأ من الركن الأيسر العلوى فى المربع الواحد فقط) ويتجه مائلا (قطريا) لاسفل إلى الايمن السفلى من المربع.

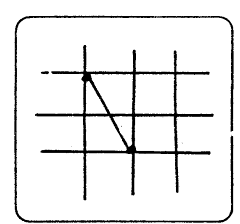
شكل (١٢)



يبين كيفية التحرك لمسافة واحدة لأسفل فى المربع الواحد قطريا معبر عن حالة الأداء لتسجيل فقد الإرسال.

٣ – لتسجيل حالة فقد نقطة نرسم خط معبر عن حالة الأداء هذه من خلال رسم خط قطرى يتحرك لأسفل (يبدأ) من الركن الأيسر العلوى فى المربع الواحد ويتحرك بمقدار مربعين لكى تكون نهاية الخط فى المربع الثانى (بالتحديد فى الركن الأيمن السفلى من المربع الثانى (أسفل المربع الأول).

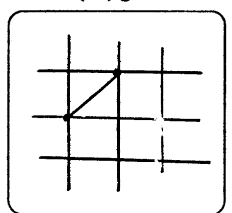
شكل (١٤)



يبين كيفية التحرك لمسافتين (مربعين) لأسفل قطريا معبرا عن حالة الأداء لتسجيل فقد نقطة.

٤ - لتسجيل حالة الاستحواذ على الارسال برسم خط معبر عن حالة الأداء هذه من خلال رسم خط (قطرى) يتحرك صاعداً لأعلى ويبدأ من الركن الأيسر السفلى ويتحرك قطريا صاعدا لأعلى مسافة واحد وحتى الركن العلوى.

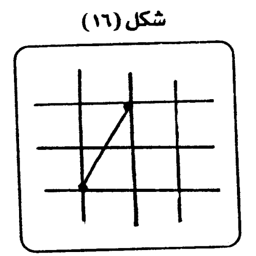
شكل (١٥)



يبين كيفية التحرك لمسافة واحدة (مربع واحد) لأعلى قطريا معبراً عن حالة الأداء لتسجيل حالة استحواذ على الإرسال.

٥ - لتسجيل حالة كسب نقطة، يرسم خط معبراً عن حالة الأداء هذه من خلال رسم خطة قطرى يتحرك لأعلى صاعدا مسافتين مربعين، يبدأ هذا الخط، من الركن الأيسر السفلى للمربع ويتحرك قطريا وصاعدا لأعلى مسافتين وحتى الركن الأيمن العلوى للمربع التالى.

شكل (١٦)



يبين كيفية التحرك لمسافتين (مربعين) لأعلى قطريا معبرا عن حالة الأداء فى كسب نقطة

شكل ( ) هبوط مسافة (مربع واحد لأسفل)	شكل ( ) هبوط مسافتين (مربعين لأسفل)	شكل ( ) صعود مسافة (مربع واحد لأعلى)	شكل ( ) صعود مسافتين (مربعين لأعلى)

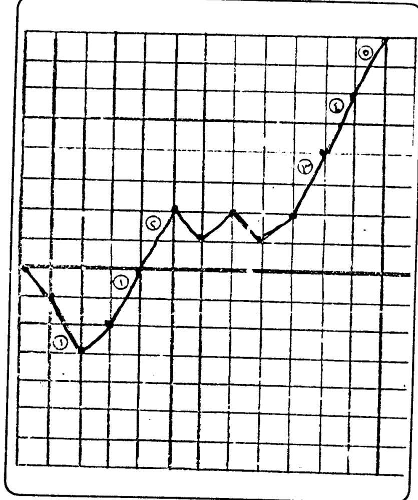
تنبيه هام :

- وجب هنا التنبيه أن المنحنيات الناتجة *(The Carves)* والتى هى على هيئة خطوط لأعلى ولأسفل (تموجات) التى ترسم تمثل الأحداث والمجريات الفعلية للمباراة وكذا توضح النتائج الخاصة بالأداء.
- أيضا يجب ضرورة التنويه بأن المدرب عليه أن يعرف أنه لا يسجل أحداث سير المباراة الخاصة بفريقه فقط، بل تمتد هذه المنحنيات (التموجات أو الموجات الأدائية) لتشمل الفريق المنافس.

مثال تطبيقى :

يوضح الشكل رقم (١٧) أحداث سير مباراة بين فريقين أحدهما يخص المدرب، والآخر يخص الفريق المنافس، وهى موضحة للإيجابيات والسلبيات الزدائية لفريق المدرب حتى النقطة الخامسة، وأيضا السلبيات والإيجابيات للفريق الخصم حتى النقطة (٢).

شكل (١٧/ أ)



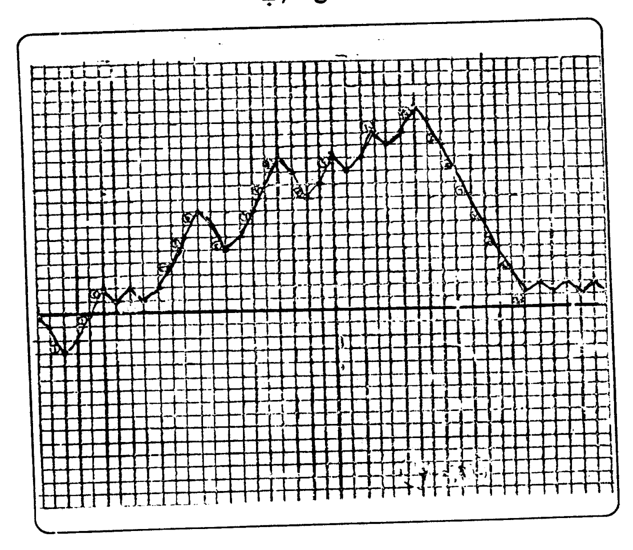
وبالنظر إلى الشكل السابق رقم (١٧/ أ) والذى يعتبر تمثيلا صحيحا لتفهم النظرية الخاصة بالتموج (التدفق)، ولذلك لكلا الفريقين الفريق الذى يقوم المدرب بمتابعة (فريق المدرب)، وكذا الفريق المنافس، يتضح من الشكل أن فريق المدرب الذى يحقق الفوز يقع فى الجزء العلوى، فوق خط المنتصف بينما الفريق المنافس، المعاكس، اسفل خط المنتصف.

كذلك يتضح من الشكل (١٧/ ب) أن هناك استمرارية واضحة فى صعود منحنى الخطوط لأعلى، وهذا يعنى أن الفريق الذى يتابعه المدرب، يؤدى بايجابيات أدائية تامة تحقق له المكسب، فى حين يشير التحول فى منحنى الخطوط لأسفل خط المنتصف يعنى فريق المدرب توتر أدائيا، الأمر الذى أدى إلى خسارته بعض النقاط، فى حين الفريق المنافس يكسب.

ونستخلص من ذلك أنه إذا استمر إنخفاض المنحنيات الأدائية أسفل خط المنتصف هذا يعنى أنه مستمراً فى الخسارة وبالتالى يزداد حجمها بينما فى حالة عودة المنحنيات الأدائية للإرتفاع فوق خط المنتصف فهذا يعنى عودة الفريق إلى حالته الأدائية الإيجابية وتحقيقه لنقاط، مستمرة ويعنى أيضا أن الفريق فى طريقه لتحقيق الفوز.

وهنا يجدر الإشارة إلى حالة التعادل بين الفريق، إذا تتطلب ذلك أن يستمر ارتفاع المنحنيات الأدائية للفريق المنافس إلى أن يصل فى مستوى خط المنتصف.

شكل ١٧/ ب



وبالنظر إلى الشكل رقم (١٧) الذى يوضح أن الفريق الذى يراقبه المدرب قد مازال مستمراً فى الصعود (بعد النقطة الخامسة المشار إليها فى الشكل (١٧ / أ) وأنه إيجابياته الأدائية مكنته من التحكم فى المباراة، حتى النقطة (١١)، بينما الفريق المنافس مازال عند النقطة (٣)، بحيث تصبح النتيجة (١١:٣).

كذلك يتضح من نفس الشكل السابق (رقم (١٧/ ب) أن الفريق (فريق المدرب) والمواصل للتقدم قد تجاوز التعادل (خط المنتصف) واستمر فى تقدمه حتى سجل النقطة (١١)، بينما الفريق المنافس لم يمكنه أدائه من التقدم أو حتى محاولة اللحاق فى نقطة التعادل بالفريق الآخر، ولذلك أصبح رصيده متوقفاً عند النقطة (٣).

ويلاحظ من نفس الشكل أيضا أنه عندما كانت النتيجة ثابتة عند (١١:٣) إن فريق المدرب قد بدأ، (إما بالتهاون نوعاً ما)، (أو هناك خلل فى الأداء) الأمر الذى ترتب عليه فقده لسبع نقاط متتالية، صعد بها الفريق المنافس حتى وصلت النتيجة إلى (١١ : ١٠)، الأمر الذى بغرض على المدرب معرفة الأسباب التى أدت إلى ذلك خاصة وأن الفريق قد أشارت موجاته (منحنياته) الادائية إلى أنه قد حقق تقدما ملحوظا فى بداية المباراة.

ايضا يتضح من نفس الشكل السابق رقم (١٧/ ب) أن هناك صحوة ثانية قد حدثت للفريق الذى يراقبه المدرب، أدت إلى ارتفاع مستوى الموجات (المنحنيات) الأدائية والتى ربما قد تكون ناتجة عن استغلال أمثل للوقت المستقطع فى اعطاء توجيهات أدت إلى تعديل مسار اللعب من السلبيات إلى الايجابيات، أو القيام بتبديل ناجح بلاعب متميز أدى إلى فاعلية فى الأداء، أو هناك تعزيز بين اللاعبين أنفسهم، وإمتناعهم بضرورة تحقيق الفوز، وكلها أمور أدت إلى كسب أربع نقاط متتالية مكنته من كسب الشوط لصالحه، ولينتهى هذا الشوط بنتيجة ١٥/ ١٠ لصالح الفريق الذى يراقبه المدرب.

وعند دراسة كلا المشكلين السابقين شكل (١٧/ أ، ب) عادة ما تكون هناك مجموعة من الأسئلة الذاتية التى يسألها المدرب لنفسه والتى منها مجموعة الأسئلة التالية.

١ – ما الشئ الذى كان على عمله عندما كانت النتيجة المباراة لصالحى ١١/ ٣ ؟
٢ – ما الشئ الذى كان على عملية أو القيام به عندما رأيت فريقى يخسر سبع نقاط متتالية ؟
٣ – ما الأسباب الحقيقة التى خلخلت مستوى أداء فريقى والتى أدت إلى تغيير النتيجة

لصالح الفريق الآخر حتى وصلت ١١/١٠.

٤ – هل فى هذه اللحظة بالتحديد (لحظة استمرار صعود الفريق المنافس) هناك عمل كان على القيام به ؟ ما هو ؟ وكيف يكون هذا العمل لمحاولة ايقاف صعود الفريق المنافس.

٥ – ما هى الأسباب التى جعلت فريقى يعاود اتزانه وصحوته الأمر الذى دفعه إلى صعود منحنيات الإيجابية وتحقيق أربع نقاط متتالية أدت إلى تغيير النتيجة من ١١/١٠ إلى ١٥/ ١٠ يفوز فريقى والتى يجب أن يتعرف عليها بدقة للعمل على تأكيدها فى الفريق ليعاود إستخدامها مرة أخرى فى نفس الظروف.

٦ – هل أنا السبب فى تلك الصحوة ؟

أم هو سوء حظ الفريق المنافس ؟ وهنا يجب عليه أن يكون صادقا مع نفسه.

٧ – مثل هذه الصحوة أمر معتاداً فى فريقى ؟

٨ – ماذا يحدث لو أن الفريق لم يعاود اتزانه، واستمر الفريق المنافس فى الصعود ؟ ووصل إلى مرحلة التعادل.

٩ – ما الذى يجب على عمله لو فرضنا أننا وصلنا معاً إلى التعادل ؟

وإذا كانت مجموعة الأسئلة الذاتية السابقة هى مجموعة أسئلة قد تتزاحم فى فكر المدرب من ناحية فمن ناحية أخرى يجب أن تكون هناك مجموعة استفسارات على هيئة اسئلة تكون بمثابة موجهات واقتراحات للإجابة على مجموعة الأسئلة السابقة، فمثلا :

أ – هل كان على فوراً طلب إجراء تبديلات ؟ أم أن الأمر يتطلب عدم إجراء تغييرات فى صفوف اللاعبين عندما كانت النتيجة ١١/٣ ؟

ب – هل كان على أن أطلب فوراً وقتى مستقطعا لوقف هذه السلسلة المتتابعة للنقاط التى فقدها فريقى والتى كانت أشبه بالنزيف الدموى لفريقى ؟ بداية من النتيجة ١١/٣ حتى وصلت إلى ١١/١٠.

جـ – من هو اللاعب (أو المركز) الذى قد يكون السبب فى هذا الانهيار فى الأداء وما هى الأخطاء التى يرتكبها عادة ؟

د – ما هو اللاعب الذى يمثل نقطة ضعف فى الفريق المنافس، وهل حاولت استغلال ذلك أم لا.

هـ – ما هى المهارة أو المهارات التى أخطأ فريقى فى أدائها ؟ هل هى طريقة استقبال الإرسال، أم أنواع الإعداد ؟ أم طريقة الضرب الهجومى ؟

و - هل كان معظم اللاعبون أيضا فى الهبوط أو اسرع فى الصعود، ومن هم هؤلاء؟
ز - هل كان فريقى رغم هذه الأحداث المؤسفة فى لحظة من لحظات المباراة يجيد اللعب ؟

وأخيراً سؤال شخصى يجب أن يكون المدرب فيه صادقا مع نفسه ألا وهو.
ح - هل الخسارة التى حدثت فى فترة من فترات اللعب مرجعها إلى استرخائى وعدم الإنتباه أو التركيز فى مجريات اللمباراة ؟

وأخيرا فإن هذه الأسئلة (لا) تمثل شئ ذات أهمية إذا نظر إليها المدرب خاصة المبتدئ عند تعلم هذه الطريقة من التقييم لأداء اللاعبين، تلك النظرة، ولكنها تصبح ذات أهمية عظيمة إذا حاول الاجابه عليها، وبالطبع أن هذا الأمر قد يتطلب وقتا كبيرا منه وقدره موضوعية على التقويم الذاتى الموضوعى ليجعل من المباراة درساً مفيدا له.

وقد يتفنن بعض المدربين فى الاستفادة من المنحنيات أو السوجات الأدائية لإيقاع اللعب، وذلك بترجمتها إلى أساليب أخرى لعرض البيانات وجدولتها مما يساعد بصورة كبيرة فى استخلاص النتائج وتحليلها بدقة والاستفادة منها لصالح الفريق فى المستقبل.

وأخيرا فنظرية التموج (التدفق) *Floww theory* التى تستخدم فى تحليل المباراة تعتبر أسلوب تحليل موضوعى أمثل يمكن المدرب من تحليل أداء لاعبيه فرادى والفريق ككل تحليلا دقيقا، يعطى صورة على مواطن القوة لاستغلالها دائما والاستفادة منها فى مواقف مشابها ومواطن الضعف لتلافيها مستقبلا، ولا يتوقف هذا الأمر على الفريق الخاص الذى يراقبه المدرب، بل ليمتد الأمر إلى الفريق المنافس لدراسته دراسة واعية تساعدنا فى تفهم الكثير عنه إيجابياته اتلافيها وأخطائه للاستفادة منها.

وهنا سوف نسوق هنا مثالا تطبيقا، لبعض المعلومات والاحصائيات التى يمكن أن نستخلصها من المنحنيات الأدائية للاعبين، حيث أن أهمية هذه التحليل ساعد على زيادة دافعية الأداء لدى اللاعبين، فنحن نلاحظ أنه عندما يعلم اللاعب أن ما يقوم به من أداءات مختلفة تسجل لحظة بلحظة، وأن هذه الأداءات يمكن استرجاعها بسهولة من خلال المنحنيات البيانية، للتعرف على سلبيات أدائه، جميعها أمور سوف تدفع اللاعب إلى مزيد من الاهتمام وزيادة الإجادة فى المباراة.

ويعتمد هذا التحليل على إعطاء مستويين، ميزانيين نقط للتقدير هما علامة (+) للأداء الصحيح، وعلامة (-) للأداء الخاطئ كما هو مبين بالجدول التالى :

جدول رقم (١٢)

يوضح الأداء الصحيح والخاطئ للاعبين والمستخرج من المنحنيات الأدائية لنظرية التموج

رقم اللاعب	أداء صحيح (+)	أداء خاطئ (-)	المجموع
٧	٥	٦	١-
٣	٩	٤	٥+
٨	١	٢	١-
٥	١	١	صفر
٦	٣	٣	صفر
١١	٣	٢	١+
٤	صفر	١	١-
مجموع الفريق			٣+

ومن الجدول السابق يتضح أن اللاعب رقم (٧) له خمسة أداءات صحيحة وعلى الناحية الأخرى ارتكب ستة أداءات خاطئة فتكون النتيجة العامة لهذا اللاعب (-)، وهكذا الأمر بالنسبة لبقية اللاعبين، حيث يمثل هذا تقويما عاما لكل لاعب، وبالنسبة للفريق ككل تصبح النتيجة العامة للفريق (+٣) عموما فإنه وبالرغم من أن هذا العرض يعطى تصور محدد عن مستوى الأداء الفنى لكل لاعب على حدة ولاعبى الفريق ككل، إلا أنه محتاج إلى مزيد من الدقة للتعرف على التفاصيل الدقيقة لأحداث سير المباراة لحظة بلحظة.

طريقة التموج (التدفق)
باستخدام البيانات

إقتناعا بنظرية (التموج) حاول الكثير من الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، إدخال بعض التعديلات على نظرية التموج (التدفق)، والتى تعتمد على تسجيل إضافات ومعلومات ومعارف كثيرة عن الأداء الفريقى خلال المباراة، وذلك من منطلق أن الطريقة الأولى لا تعطى معلومات كافية عن حالة الفريق، سواء كان ذلك الفريق الذى يقوم المدرب بتدريبه ومراقبته فى اللعب، أو الفريق المنافس، وذلك من منطلق أن هذه الطريقة الأولى عادة ما تشير إلى الديناميكية الأدائية للفريق والمتمثلة فى منحنيات التأرجح أو التذبذب ما بين صعود وهبوط إلى ثبات فى بعض الأحيان.

كما أنها طريقة تعتبر مناسبة للمدربين المبتدئين فى مجال الكرة الطائرة، والذين يخطون الخطوة الأولى فى مراقبة الفرق.

أن الطريقة المستحدثة هنا، والتى أيديها معظم مدربى الكرة الطائرة الكبار تعتمد على تسجيل ومعلومات ومعارف ومفاهيم خاصة أكثر واقعية عن أداء الفريق، وبحيث لا يقتصر الأمر على مجرد تسجيل المنحنيات بيانية.

فهذه البيانات والمعلومات والمعارف تعطى فرصة أكبر للمدرب للتعرف على معلومات أكثر عن فريقه خاصة أثناء الموقف التنافسى، والتى من خلالها يمكن إستخراج العديد من المؤشرات الهامة والبيانات الضرورية خاصة بعد معالجتها إحصائياً بالطرق المناسبة لمثل هذه البيانات.

وتعتمد هذه الطريقة على إستخدام لمجموعة من الرموز الادائية التى تعبر عن المهارات والمعارف والمعلومات المراد تقييمها وجمعها، لذلك يجب أن يكون هناك شبه اتفاق على تلك الرموز المستخدمة فى مثل هذه الطريقة، كما يجب ضرورة التنويه هنا إلى أهمية أن يستوعب المدربين بمختلف مستوياتهم هذه الرموز إستيعابا تماما يكاد تبعدى مرحلة الفهم الجيد إلى مرحلة الحفظ التام لهذه الرموز.

وسوف نستعرض هنا مجموعة من الرموز التى عادة ما تستخدم فى هذه الطريقة إلا أنه يجدر الإشارة بأنه من الممكن لأى منا كمدربين أن نستنبط رموز أخرى قد يراها البعض أنها أكثر ملائمة وفهماً له.

والآن إليك عزيزى القارئ مجموعة الرموز التى يمكن الاستعانة بها فى الطريقة المستحدثة لنظرية التموج (التدفق)

الرموز التى تشير إلى المعارف والمعلومات فى الطريقة المستحدثة لنظرية التموج فى الكرة الطائرة

Norms to indicate to inforimation in the New Flow theory in Volleyball

الرمز	المعنى	الكلمة أو العبارة
E	*Error*	خطأ
SP	*Spike*	ضرب ساحق
SR	*Serve Reception*	استقبال الإرسال
7++	*Substitution (7)*	استبدال لاعب ٧
7#	*Player No (7)*	اللاعب رقم ٧
B 1	*Single Block player No (1)*	حائط صد فردى بواسطة اللاعب رقم (١)
Sr O	*Serve out side*	ارسال خارج الملعب
Sr N	*Serve Contact tc net*	ارسال ملامس للشبكة
R E	*Reception Error*	استقبال خاطئ
UP	*Out Position*	وقوف غير الترتيب
Ace.S *Pt*	*Ace Serve* *Point*	ارسال قوى أدى إلى نقطة مباشرة نقطة
W.O	*Wipe off spike*	الضرب على هيئة لطمة (مسح)
S.E	*Setting Error*	اعداد خاطئ
Sub	*Substitution*	تغيير (تبديل
T.O	*Time out*	وقت مستقطع
AQ	*Auick Attack*	هجوم سريع على الشبكة

الاشتراطات المتبعة عند تنفيذ هذه الطريقة :

وفى هذه الطريقة مجموعة من الاشتراطات المتبعة التى يجب على المدرب أن يتبعها عند إستخدامه لهذه الطريقة المستخدمة لنظرية التموج.

١ – أن يتفهم تماما الرموز التى سوف يستخدمها.

٢ – أن يضع فى اعتباره أن هذه الطريقة تتطلب تركيز من المكلف بالتحليل.

٣ – أن يجلس القائم بالتحليل فى مكان يسمح له بمتابعة مجريات المباراة لحظة بلحظة.

٤ – أن يعرف أن تمكنه من حفظ الرموز سوف يسهل عليه عملية التقويم والمتابعة.

٥ – يفضل قبل استخدام هذه الطريقة أن يكون المكلف عليها قد تدرب عليها أكثر من مرة سواء فى المواقف التدريبية أو اللقاءات التجريبية.

٦ – من الممكن أن يضيف بعض الملاحظات الجانبية أسفل ورقة التقييم باستخدام عبارات مختزلة (حالة توقف اللعب، الاصابة، من هو اللاعب المصاب... الخ).

٧ – ضرورة اعلان الرسوم البيانية على اللاعبين حتى يتسنى لهم التصرف فى المنحنيات الأدائية الإيجابية والسلبية.

الفائدة الناتجة عن استخدام هذه الطريقة :

يستطيع المدرب عند استخدامه لهذه الطريقة المستحدثة لطريقة التموج أن يستفيد من هذه الطريقة من خلال الآتى :

أ – يستطيع المدرب أن يتعرف بصورة أكثر دقة على فعاليات الأداء الخاصة بفريقه.

ب – يستطيع المدرب بسهولة أن يتعرف على الايجابيات والسلبيات التى دفع فيها فريقه والفريق المنافس.

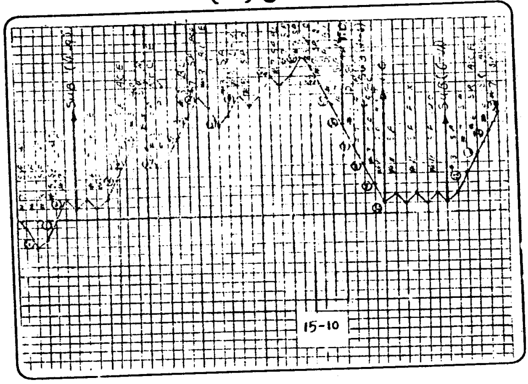
ج – يمكن ربط هذه الطريقة بنظام التغذية المرتدة والذى يعتمد على فكرة استعادة الخبرات السابقة للاعبين وتقويمها والاستفادة منها من خلال التوجيه المباشر والمستمر.

د – المعلومات الناتجة من هذه الطريقة تساعد على زيادة الدافعية نحو الانجاز الأمثل لدى أفراد الفريق.

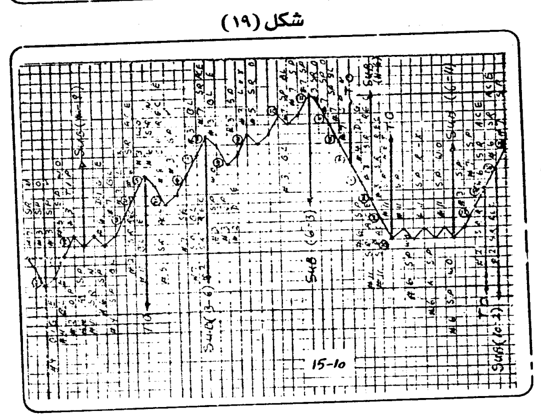
مثال مقترح للتطبيق العملى للطريقة المستحدثة فى نظرية التموج

A Practical Example for New Flow theory

شكل (١٨)



شكل (١٩)



وبالنظر إلى كل من الشكلين (١٨) ، (١٩) واللذان يعتبران تمثيلا صحيحا لتفهم نظرية التموج (*) المستحدثة باضافة البيانات والمعارف على المنحنيات الأدائية لكل من الفريق المراقب والذى يعبر عنه الشكل رقم (١٨)، والشكل رقم (١٩) الذى يعبر عن المنحنيات الأدائية ولكن لكلا الفريقين معاً (الفريق الخاص بالمدرب والفريق المنافس)، يستطيع المدرب من خلالهما الوقوف على الأخطاء التى أدت إلى فقد سبع نقاط متتالية (التى سبق الإشارة) إليها بوضوح عما ورد فى الشكل (١٧).

ومن التسلسل لجميع الأشكال الواردة حول هذا الموضوع يمكن الوقوف على أحداث المباراة بدقة، والوقوف على نواحى القوة والضعف فى الأداء، وعليه نستطيع مثلا ملاحظة الأحداث والأفعال الأدائية التالية :

- بدأ الفريق المباراة بفقد نقطة.
- تحولت النتيجة بعد ذلك لصالح الفريق حتى وصلت النتيجة إلى (٥ : ١).
- فقد الفريق نقطة لتصبح النتيجة (٢ : ٥).
- تحولت النتيجة بعد ذلك لصالح الفريق إلى أن وصلت إلى (٨ : ٢).
- فقد الفريق نقطة لتصبح النتيجة (٣ : ٨).
- تحولت النتيجة بعد ذلك لصالح الفريق إلى أن وصلت إلى (١١ : ٣). إلى هذا القدر يعتبر أداء الفريق إيجابى، والنتيجة مرضية إلى حد كبير، ولكن المشكلة جاءت بعد ذلك عندما فقد الفريق سبع نقاط متتالية أدت إلى وصول النتيجة إلى (١٠ : ١١).

ومن هذه المرحلة التى كانت فيها النتيجة (١١ : ٣) إلى أن وصلت الى (١٠ : ١١) تبرز الفترة التى تحتاج إلى تحليل دقيق من المدرب للتعرف على الأسباب الجوهرية التى أدت إلى هذا الانهيار فى الفريق.

مثلا من الشكل رقم (١٩) يمكن ملاحظة ما يلى :

- اخفاق مستمر فى الإرسال أدى إلى وصول النتيجة إلى (١١ : ٣) وهذا بداية تحديد الخطأ.
- أربع ضربات ساحقة خاطئة (تغيير اللاعب رقم ٣ باللاعب رقم ٧).
- حدوث خطأ فى الإرسال، وخطأين آخرين فى استقبال الارسال، وهذا سبب المشكلة.

(*) عن كل من صبحى محمد حسانين، حمدى عبد المنعم - نظرة التموج باضافات معلومات (المرجع) وتحليل المباريات فى الكرة الطائرة

- يبدو أن اللاعب رقم ٧ قد ساهم فى الهبوط المفاجئ للفريق، وأنت الآن كمدرب لديك صورة فوتوجرافية جيدة لما وصل اليه فريقك.
- تغييرك اللاعب رقم ٤ باللاعب رقم ٩ قد ساعد الفريق على الارتفاع بمستواه.
- تغييرك اللاعب رقم ١١ باللاعب رقم ٦ (١١ بدلا عن ٦) كان مهما.
- استخدامك حق التغيير لأدخال اللاعب رقم ١١ عندما كانت النتيجة (٨: ١١) قد حقق أهدافه ورفع من مستوى الأداء، حيث جعل فريقك فى حالة استعداد ونجح فى عدم حدوث هبوط للفريق، فقد كنت موفقا فى هذا التغيير حيث اتضح تأثيره فى المنطقة الأمامية.
- إعادة إدخال (تغيير) اللاعب رقم ٦ مرة أخرى بدلا من اللاعب رقم ١١ عندما كانت النتيجة (١٠ : ١١) أحدث تعادلات للمباراة وعمل على رفع نتيجة فريقك، فقد نجح هذا اللاعب فى أداء ارسالين ممتازين وهكذا الأمر فى التحليل على مستوى المرحلة الثانية، وفيما يلى أبعاد المرحلة الثالثة لطريقة التدفق.

وحتى يصبح المدرب أكثر رضا واقتناعا بما يدور حوله من مجريات اللعب، يتطلب ذلك ضرورة الحصول على معلومات أكثر عن الفريق المنافس، وهذا ما يوضحه الشكل (٢٠) الذى يوضح المنحنيات الادائية المتدفقة والتى تبير مستوى أداء الخصم، والذى وضح فى نفس ورقة الرسم البيانى، غير أن النصف السفلى قد خصص لمتابعة الفريق المنافس.

ومن خلال التسجيل لكلا الفريقين على ورقة رسم بيانى واحدة، يستطيع المدرب بعد دراسته أن يدرس العلاقات ويعقد المقارنات بين الفريقين، وهذا بالطبع سوف يسمح له بالتحكم فى الايقاع اللعبى سواء من ارتفاع حدة إثارته الناجمة عن ارتفاع إيقاع اللعب أو تهدئه اللعب.

وفى هذه الطريقة المستحدثة لنظرية التموج (التدفق) نستطيع الوقوف على حالة كل من الفريق الذى يدربه المدرب وكذا الفريق المنافس، والأخيرة (البيانات المتعلقة بالفريق المنافس)، تمثل أهمية خاصة للمدرب معد، فمن خلال البيانات المتحصل عليها يستطيع المدرب على التعرف على الآتى :

- من هم هؤلاء اللاعبين المتماثلين أدائيا *Crossing Players Court* ؟
- من هم اللاعبين المنافسين الأكثر إخفاقا فى إستقبالات الإرسالات ؟
- من هم لاعبى الفريق المنافس الذين لهم المقدرة على قيادة الهجوم ؟
- من هو أكثر اللاعبين المتميزين فى أداء الإرسال (الآس) ؟

– من هم هؤلاء اللاعبين المنافسين الأكثر إخفاقا فى عمل حائط الصد ؟
– من هم اللاعبين المنافسين الأكثر أفعالا وعصبيا... الخ ؟
– كيف يكون تصرف الفريق المنافس عقب الوقت المستقطع أو التبديل ؟
– ما هى إتجاهات الضرب الهجومى قطرى قاطعا للملعب *Cross Court* ؟ أو بجوار الخط *Down the time*؟

ويوضح الشكل (٢٠) المشار إليه ص (٣٢٥) نموذجا للطريقة المستحدثة من نظرية التموج، والتى تعتمد على الحصول على أكثر من البيانات أو المعلومات، التى تخص كلا الفريقين، حيث يتضح من الشكل (٢٠)، أن الجزء السفلى يمثل نتائج الفريق الخاص بالمدرب الذى يقوم بمراقبة فريقه.

ومما هو جدير بالذكر أن الرموز المستخدمة فى هذه الطريقة هى عادة نفس الرموز السابق عرضها فى الطريقة الأولى من نظرية التموج.

وكمثال توضيحى لأسلوب الكتابة يمكن أن نوضح ما يلى:

– مثلا إذا كان الرموز هى على النحو التالى (*SB.9 ,(1)*، (٣ – ٢) (*qsp (1),*) *(3 - 2* انظر الشكل هذا يعنى أن اللاعب رقم (٩) قام بالضرب السريع (٥١)، وأن الكرة لمست حائط الصد، وأيضا أن اللاعب قام بتوجيه الضرب من مركز (٣) إلى المنطقة رقم (٢) فى ملعب الفريق المنافس.

وبعد نهاية المباراة والتسجيل يستطيع المدرب تسجيل الأحداث والبيانات المسجلة فى الجدول رقم (١٢) حيث تسجل جميع أحداث الأشواط *Games*، وكذلك النتائج الإجمالية بأسلوب الزائد (+) والناقص (–) وذلك لكل لاعب من أعضاء الفريق.. وعادة ما يخصص لكل شوط جدول، ثم تجمع النتائج فى جدول نهائى مثلما هو معروض فى الجدول رقم (١٢)، والجدير بالذكر أن الجدول رقم (١٤) يمثل النتائج النهائية لمباريتين بين كندا *Canada* وأمريكا *USA* حيث فازت أمريكا على كندا ٣ – صفر، ٣ – ٢ (*).

وعند الاطلاع على الجدول رقم(١٤) نجد أن الاسئلة التالية ملحة بدرجة كبيرة.

– لماذا تقدم كل من اللاعب رقم ٣، واللاعب رقم ٧ فى الهجوم *Attack* فى حين حصلوا على صفر فى الصد *Block*؟
– لماذا حصل اللاعب رقم ٣ على ترتيب عال جدا فى الضرب *Spiking* (+ ١٧) فى حين تمثل الأداء السلبى فى (–٣) فقط؟

– لماذا اللاعب رقم ٩ حصل على (+٤) فى النقاط الإيجابية، فى حين حصل على (– ٩) فى النقاط السلبية ؟

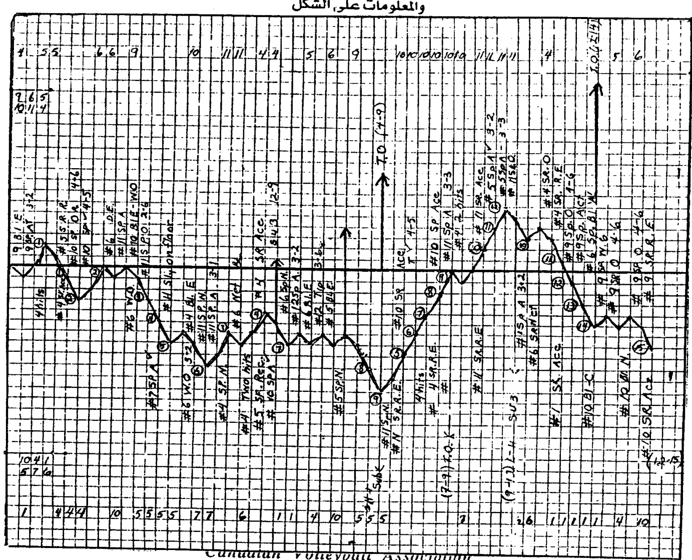
– الدرجات الكلية للاعب رقم ٩ هى (– ١٥,٥) وهذه درجات ضعيفة، قياساً بباقى الدرجات.

– كان مجموع الضرب *Spiking* (٦٤) نقطة إيجابية، فى حين بلغ مجموع النقاط السلبية (٣٣) نقطة، وهذا المعدل اشارت إليه الاحصاءات التى استخلصت من تحليل مباريات الدورات الأولمبية.

– وبالنسبة للارسال *Service* **فقد بلغ إجمالى النقاط الايجابية ١٠، فى حين بلغ إجمالى النقاط السلبية ١١ نقطة، وهذه نسبة تساوى ١ : ١ تقريبا.**

شكل (٢٠)

شكل توضيحى لنظرية التموج (التدفق) باستخدام البيانات والمعلومات على الشكل



Canadian Volleyball Association
COACHES MANUAL III

CANADA VS : U.S.A (WAMEN) (*)
SOCRE : # 1 99 - 15; 10 - 15; 13 - 15) # 2 (15 - 13; 17 - 15; 15 - 3; 13 - 15)
DATE : JULY 15 MEMEPHIS

جدول (١٤)

	GENERAL STATISTICS																				TOTAL
	POINTIS					FAULTS															
	SPIKE		BLOCK		S	SPIKE		BLOCK		SR	NET		EASY DIG		S	SET		ETC			
	P	S	P	S	P	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S		
#1	3	1																			+4
#2		2	1	1	3	1			2					3	2	3	2	1			-7
#3	8	9	2_	$\frac{1}{2}$	1	1	2	1		$3\frac{1}{2}$				2	2						$+2\frac{1}{2}$
#4	4	5				3		1	2		1	2		5	1						-2
#5			1							1	1	1	1	1	1						-4
#6	2	1				1	1			1					1						-1
#7	2	11	1		3	7		$\frac{1}{2}$	2	2			1		1	1			1		$+1\frac{1}{2}$
#8	4	5	$5\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	3	1			2	1			1							+2
#9	1	3	3		1	8	1	3	3	$3\frac{1}{2}$		1		1	2			2			$-15\frac{1}{2}$
#10	2	1			1	3	1	$\frac{1}{2}$		4	1	2	1		1	2	3	1			-8
#11																					
TEAM	26	38	14	2	10	27	6	6	9	14	4	6	3	13	11	6	5	5			-28

Canadian Volleyball Association
COACHES MANUAL III

نظرية الاستطلاع أو الاستكشاف أو الجداول والإحصائيات
Scouting Theory Charts and Statistics

أيد كثيرا من المتخصصين العالميين أمثال ناشفيل *Nachvill*، كذلك لورنى ساؤلا *Lorne Sowaula*، مارك تنينت *Mark tenent*، كيث نيكولايس *Kith Nicolise*، الآن سكات *Allen. E. Scates*، ديفيد ج. شاكل *David. J. Schakel* جميع طرق التحليل السابق الإشارة إليها فى هذا الفصل، باعتبارها طرق هامة تعطى مصدر محدد عن مستوى الأداء الفريقى سواء كانت للفريق الخاص بالمدرب أو الفريق المنافس، ففائدة هذه الطرق جميعها تتلخص فى إمداد المدربين بجميع المعلومات والمفاهيم عن فرقهم للوقوف على بواطن القوة للاستفادة بها أو نقاط الضعف لتلافيها، سواء كان ذلك أثناء المباريات أو الوحدة التدريبية.

إلا أننا نرى أنه من الضرورى من الأهمية بمكان ضرورة الاستعانة باستخدام أساليب يرى البعض أنها أكثر تقدما وشمولا عما سبق الإشارة إليه من مجموعة الطرق السابقة، فيقول بوب بيرتشوى *Bob Bertucci* باعتباره أحد الخبراء العالميين فى مجال تدريس وتدريب المنتخبات العالمية فى الكرة الطائرة، بأنه من الضرورى إمداد المدربين العالمين فى مجال الكرة الطائرة بأساليب أكثر تقدما عما هو موجود وتستخدم، شرط أن تكون هذه الأساليب تمكن المدربين من الحصول على المعلومات الكافية عن فرقهم والفرق المناسبة بحيث تفيدهم فى حسن إدارة ومراقبة فرقهم فى المباريات والبطولات التى يخضونها، شرط أن تكون هذه الأساليب ذات إجراءات أكثر تيسيرا ويقول الآن سكات *Allen Scats* عن هذه المعلومات والجداول والإحصائيات *informations and charts and statistics* فى الحقيقة لقد استخدمنا فى *U.C.L.A* ثلاث طرق إحصائية خلال مبارياتنا فمثلا لقد كانت الإحصائية الرئيسية *The head statisticions* التى كانت تتعلق بجداول أو أشكال الدوران *Rotation chart* الخاصة بفريقنا والفريق المنافس، بينما الاحصائيات الثانية *The Second statistician* خاصة بجداول أو أشكال الهجوم *UCLA Attack chart*، بينما الثالثة *The Third statistician* تتعلق بالاعداد والتمرير *UCLA Passing and Bloking*، لذلك فأنت تلاحظ والكلام على لسان الآن سكات أنه بذلك قد استخدم ثلاث جداول تحظى معلومات عن *UCLA*، بينما هناك جدول أو شكل يوضح لنا أن

إرسال وحائط صد الفريق المنافس، وفى الحقيقة لقد أستخدمنا ألوان مختلفة لكل مباراة وحافظنا على الاحصائيات الناتجة على نفس قطعة الورق الخاصة بالمباراة *The entire match*.

ولقد شهدت الحقبة الأخيرة من القرن العشرين خاصة العشرين سنه الأخيرة من ذلك الفرق تطوراً كبيرا فى الاستراتيجيات الدفاعية أو الهجومية، كذلك الاستراتيجيات الخاصة بطرق الخداع المختلفة *The Faks* وأيضا التركيبات الحادثة على الشبكة *The Combination on net* الأمر الذى انعكس على مستوى الأداء فأرتفعت حدة الأداء والايقاع اللعبى الذى تميز بالديناميكية والآثار.

ولقد تطلب هذا التطور الهائل فى مستوى الأداء الفنى والاستراتيجيات الخططية أن تكون هناك طريقة خاصة للاستطلاع أو الاستكشاف تعتمد على الحصول على أكبر قدر من المعلومات يغطى هذه الأداءات المتنوعة سواء كانت فردية أو فريقيه لكل من الفريقين، الفريق الخاص بالمدرب والفريق المنافس.

وتعتمد طريقة الاستطلاع أو نظرية الاستكشاف التى نحن بصددها على تصميم نموذج للملاحظة الدقيقة للفريق بما يحقق الاستفادة الكاملة لكل من المدرب الفريق، وفى الحقيقة فإن هذا الأسلوب الذى سوف نشير إليه هنا نجده يحقق كثيرا من أمال المدربين، حيث يمكنهم من الحصول على المعلومات الحيوية الهامة التى تعتبر ذات قيمة فى الحكم على مجريات المباراة، كذلك فى ترجيح فوز الفريق من عدمه، فهى سجل أحداث هامة تم بصورة سريعة أثناء المباراة، يمد المدرب بمعلومات وفيرة تمكنه وتساعده فى بناء خطط اللعب المناسبة لفريق، أو تساعده فى بنائه لاستراتيجية دفاعية أمام الفريق المنافس.

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الديناميكية التى تميز بارتفاع حدة الآثارة، والذى فى المقام الأول مرجعه إلى سرعة تداول الكرة بين الفريقين تفصل بينهما شبكة، وتصل سرعة الكرة المتداولة بينهما ما بين ٢٧ , ث إلى ٣٠ ,ث. وفى تلك اللحظة نجد أن هناك استخدام للعديد من الاستراتيجيات الخططية فمثلا نلاحظ الآتى:

– الإرسال : يرمى من خلال أساليب خططية.
– إستقبال الإرسال : يتم وفق تشكيل خطط خاص.
– الاعداد : تنفيذ بأسلوب خططى معين حيث هناك ٩ أنواع من الاعدادات الخططية يجب على المعد استيعابها.
– فالضرب، وأيضا نجده ينفذ من خلال ما يعرف بالاستراتيجيات والأساليب

الهجومية الخاصة به، والتى تتفق مع فلسفته الهجومية.

- تغطية الضارب : وله تشكيله الخططى الذى لا يجب أن نتجاهله.
- حائط الصد بأنواعه : وله أيضا الاستراتيجية الدفاعية فى تنفيذه بما يتفق وأنواع الضرب.
- وتغطية حائط الصد : وله تشكيله المختلف حسب نوع حائط الصد.

وبذلك يتضح لنا تعدد مفردات الأداء الفريقى، ولهذا نجد أنه من الصعوبه بمكان أن يقوم بأداء هذه النوع من التحليل والاستكشاف فرد واحد فقط، إذا يتطلب الأمر إستخدام عدد كافى من المتخصصين ليتم من خلالهم جمع وتصنيف وتحليل المعلومات التى سوف يتم الحصول عليها فى مثل هذا النوع وعادة وفى الفرق المحلية يقوم بهذا العمل الجهاز التدريبى المعاون للمدير الفنى، الذى تنحصر وظيفته فى مراقبة وإدارة المباراة.

ويعتبر هذا النوع من التحليل المبارائى بنظام الاستطلاع أو الاستكشاف من أفضل الطرق التى تسمح بإضافة العديد من المعلومات إلى النظام (الملاحظة) المرحلة الأولى، خاصة إذا كنا نتتبع (أو نستطلع) هذا الفريق أكثر من مرة، فهذا الأسلوب كما قلنا يسمح بإضافة المعلومات والبيانات الجديدة التى يتم جمعها طوال الموسم عن الفريق الخاضع تحت الملاحظة، وبالطبع فإن هذه المعارف والمعلومات سوف تقود المدرب إلى النظرة الشاملة لفريقه الواقع تحت الملاحظة.

ويجدر الاشارة هنا إلى أن هذا الاسلوب رغم تبسيطه للقارئ، إلا أنه يعتبر أسلوب متميز ليس بالصعوبة أو السهولة، ولكن أسلوب يعتمد على الدقة فى الحصول على المعلومات، ولذلك لابد من توافر الخبرة السابقة فى أساليب التحليل وكذلك الكفاءة والحنكة فى تنفيذة حتى نضمن صحة ودقة المعلومات المتحصل عليها، وإلا تصبح المعلومات المتحصل عليها لا تمثل أى قيمة وبالتالى لا نستطيع الجزم بمصداقيتها.

ولسهولة تنفيذ هذه الطريقة الخاصة بالاستطلاع أو الاستكشاف فقد رأينا ضرورة تقسيم خطواتها إلى مراحل متدرجة ولكل مرحلة خصائصها التى تميزها إلى أن هناك مجموعة من الاعتبارات العامة أو لا يجب مراعاتها حتى نضمن حسن سير عملية الاستكشاف المتمثلة فى الآتى:

- ضرورة تجهيز بطاقات التسجيل شرط أن تكون هذه البطاقات واضحة المعالم والخانات مما يسهل على القائم بالاستطلاع منها.
- تحديد عدد الأفراد من جهاز التدريب المكلفين بالتنفيذ.

- تحديد المهام وتوزيعها على كل فرد من المكلفين بعمل الاستطلاع أو الاستكشاف.
- ضرورة تزويد الأفراد المكلفين بالاستطلاع بعدد كافي من الاستمارات والأقلام.
- ضرورة التأكد من أنهم يجلسون فى المكان الملائم الذى يسمح لهم بمتابعة أحداث المباراة لحظة بلحظة.
- ضرورة الوصول مبكرا إلى مكان المباراة لاستيفاء البيانات الأولية عن فريقهم وكذا الفريق المنافس.

ونظر لتعدد المفردات الأدائية فى لعبهالكره الطائرة، والتى تؤدى وفق استراتيچية نرى أنها معقدة نوعا ما، بالنسبة لزمن طيران الكرة فى الهواء، والسهوله الحصول على المعلومات باستخدام نظرية الاستطلاع أو الاستكشاف *Scouting Theaory*، فقد رأينا ضرورة تقسيمها إلى المراحل التالية :

- المرحلة الأولى : (والخاصة بجمع البيانات الأولية عن اللاعبين وذلك من خلال استمارة جمع البيانات والتى تشتمل على السن، الطول، الوزن، المركز، ترتيب الدوران)، ويفضل ضرورة تصميم استمارة (مرفق) الاستمارة المقترحة هى.

استمارة جمع بيانات عامة عن اللاعبين

الاسم　　　　النادى　　　　طول مدة الممارسة

أساس / بديل　　　　المركز فى اللعب　　　　المباراة　　　　أحكام

رقم اللاعب　　　　ترتيبه فى الدوران　　　　تاريخ المباراة

مسلسل	الاسم	السن	الطول (سم)	المركز ضارب	معد	ترتيب الدوران
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						

المرحلة الثانية : التحليل الخططى للإرسال :

رتتضمن هذه المرحلة تصميم جدول خاص، يتضمن التحليل الخططى كالارسال المنافس بداية من اسم المرسل مكان إرساله، فنوع الإرسال المؤدى إلى مكان توجيه الإرسال فى نصف الملعب الآخر، الخصائص الذى يتميز هذا النوع، مع إضافة أى خانات أخرى يرى المدرب ضرورة إضافتها.

مع ضرورة الإشارة أن هناك تسلسل فى خانات الجدول، شرط أن يكون هذا التسلسل منطقيا، أنظر جدول شكل (١٥).

جدول (١٥)

تحليل الخططى للإرسال (خاص بالفريق المنافس)

م	رقم اللاعب	مكان أداء الارسال			نوع الارسال	منطقة اتجاه الارسال						سمة الارسال						نتيجة الارسال			
		A	D	C		١	٢	٣	٤	٥	٦	قوى	ضعيف	طويل	قصير	موازى قاطع للملعب	قطرى قاطع للملعب	حقق نقطة	استقبال سئ	استقبال وفر٢ مهاجمين	استقبال وفر٣ مهاجمين
١																					
٢																					
٣																					
٤																					
٥																					
٦																					
٧																					
٨																					
٩																					
١٠																					
١١																					
١٢																					

أيضا كما سبق الاشارة يمكن لمدرب الفريق الذى يراقب تحليل الأداء الخططى (للإرسال) للفريق المنافس أن يضيف أى بيانات (خانات) أخرى يرى ضرورة إضافتها، شرط أن يكون هذا التسلسل منطقيا وأحداث الأداء الخططى للإرسال، أيضا يمكن أن يزيل فى نهاية الجدول ملاحظات تقريرية تستطيع أن تفيده عند تفريغ وتحليل البيانات الواردة فى الجدول السابق.

توضيحات هامة لنظرية التموج (التدفق) المرحلة الثالثة

بقلم لورنى ساؤولا

Importants Illustration to Flow theroy.stage III:

by : Lorne Sawula

وأخيرا وفى هذا الصدد يذكر لورنى ساؤلا *Lorne Sawula*، عن التحليل الاحصائى، فيوضح أن ما يمتلكه المدرب من معارف ومعلومات وكذا من التحليل الاحصائى عن الفريق المنافس الخصم، يعتبر من الأمور الضرورية والهامة والتى لا غنى عنها له، وذلك عند إدارته لفريقه، ومراقبته للفريق المنافس، فالمعلومات والمعارف عن الفريق المنافس عادة ما يجب أن تكون تحت رسم بيانى (توضيحى)، يقوم المدرب به بنفسه.

وحتى يكون فى مقدرتك واستطاعتك إقتفاء أثر فريقك يجب أن تتبع اتجاه النقط الايجابية للفريق المنافس، فربما هذا الشئ يقودك لان تعلم الكثير عن المميزات أو الخصائص التى تميز الفريق المنافس الأخر، فمثلا يجب عليك أن تعمل بعض الأمور أهمها :

١ – من هو مهاجمهم الامامى (المتقدم) ؟ *Their leading attacker*

٢ – من اللاعب الذى يرتكب أكبر عدد من الاخطاء عند استقبال الارسال.

Who the player makes the greatest namber of serve receive error's ?

٣ – التشكيل *Line up*، الذى يتميز به أو يتخذه الفريق من مباراة إلى المباراة، كذا التشكيل (من ضد من) أو (من يراقب من).

Line up which make by the team from match to anther, who watched aginst whom ?

٤ – من هو اللاعب (الآس)، *Ace player*، الذى يحقق أكثر أو أعظم أكبر عدد من الارسالات الآس ؟

who player (Ace)(who gets the greatest amount of serves aces ?

٥ – من هو اللاعب الذى يرتكب أكبر قدر من الاخطاء عند قيامه بأداء التمرير اندفاعى العميق ؟

who the player make a lot of digging errors ?

٦ – من هو اللاعب الذى يرتكب أكبر قدر من الاخطاء لحظة استقبال الارسال ؟

who's the player make alot of errers in the moment of receriving serve ?

٧ – كيف يقومون بوزن هجومهم ؟

How the balanceding their attacks?

٨ – من هو اللاعب (القوة الضارية) (القاتل) *(Killer)* الذى يشكل قوة ضارية فى الهجوم أو أثناء الضرب الهجومى ؟

who's the killer which be the forceing attack in spike ?

٩ – من يقوم بالاعداد لهم عندما يكون هناك (وقت) ضغط فى الشوط ؟

who do they set in time of stress ?

١٠ – هل لديهم فرصة يستغلونها للخروج من هذا الضغط ؟

did they have opportunity to get out from this stress ?

١١ – ماذا يفعلون عقب الوقت المستقطع أو التبديل ؟

what they do after a time out or substituation ?

١٢ – ما هو اتجاه الضرب الساحق ؟ ومن أى المراكز ؟

what is the spike direction and from what positions ?

١٣ – ما هى أكثر مراكز الضرب (فاعلية) أو (تأثيرا) لديهم ؟

what is morle effectivness positions to them?

١٤ – هل ينفذون الضرب جيدا ضد حائط الصد الضعيف ؟

did they excut the spike well aginst an weaks blockers ?

إن التفسير أو الشرح لبعض الدرجات الخام الجديدة والمتحصل عليها، من جداول استطلاع الفريق المنافس نستطيع من خلالها، مثلا تفسير نتيجة مثل النتيجة التالية :

(9) SAP 3 - 2

– اللاعب رقم *# (9)* ضارب *(51) Quick spike = (A)* والتى لمست بواسطة لاعبى ( ) حائط الصد.

– ايضا أتضح من النتيجة اللاعب *# (9)* يضرب من مركز (٣) داخل الملعب المنافس فى مركز # (٢).

– أن هذا التسجيل لمثل هذه الدرجات سوف يعطى لك معلومات خاصة *additional formation* عن المراكز، واتجاه الهجوم.

الارقام *Nombers* :

أن الأرقام لا تقل أهمية عن المنحنيات البيانية فهى مكملة لتلك الرسوم فالارقام التى بطول الرسم البيانى، وبطول القاعدة (بمعنى المحور السينى، والصادى) تمثل هذه الارقام *Nombers along the top of chart and along botton* جميعها يشير إلى ترتيب دوران الارسال الخاص بفريقك وكذا الفريق المنافس، ومن خلال هذه الدرجات، يمكنك أن ترى تلك الدرجات التى تستطيع أن تتعرف كيف أنتهت المباراة بين فريقك والفريق الآخر.

عند الانتهاء من جميع الاشواط يمكنك أن تسجل هذه الدرجات فى جدول آخر رئيسى *mastersheet*، انظر جدول (١٦) وفيها ترى أنه قد تم تسجيل جميع الحركات الحادثة فى المباراة، وقد ترجمت هذه الحركات الى درجات موجبة وأخرى سالبه خاصة بكل لاعب.

وفى العادة غالبا ما يستخدم ورقة واحدة خاصة بالدرجات ، من الممكن أن تضم بيانات أخرى بمعنى المجموع الخاص قبل الشوط، فيما تستعمل ورقة أخرى لاظهار التباين أو الاختلاف النهائى، فمثلا يوضح جدول رقم (١٦)، يوضح الاختلافات النهائية التى حدثت خلال مباراتين انهزمت فيها كندا ٣/ صفر، ٢/٣ من الولايات المتحدة الامريكية، وذلك فى أحد اللقاءات.

وعند قراءاتك للجدول رقم (١٤) السابق الإشارة إليه فيكون من المشوق جداً أن نجد مجموعة التساؤلات التالية إلى ذهنك، مثل:

- لماذا اللاعب رقم # (٣) ورقم # (٧) متقدمين فى الهجوم ولكن درجاتهم (صفر) فى حائط الصد *(Zero Blocks)*.

- اللاعب رقم = (٣) يعتبر ضارب جيدا جدا *avery good spiking*، حيث أن معدل ضربه كان (+ ١٧)، (- ٣) فقط.

- بينما اللاعب رقم # (٩) عنده فقط (+ ٤)، (-٩) لماذا ؟

- اللاعب الضارب رقم # (٩)، مجموعة (- ١٥,٥) يكون ضعيفا فى معدل الضرب، لماذا ؟

- بالنظر الى نفس الجدول تستطيع ملاحظة الآتى : أن المجموع الكلى حوالى (٦٤) نقطة الهجوم، (٣٣) نقطة خطأ، كانت قد سجلت.

وهذا هو المعدل الخاص (٢ – ١)،(١ – ٤) *this is a ratio* ، بينما نجد أن المعدل الجيد أو الاحسن للفوز بالمباراة *Better ratio* هو ٣ – ١ بالنسبة للرجال ولكن منطقيا (نموذجيا) *indealy* ، نجد أن الاخطاء التى حققت (صفر) تكون هدف، والمعدل الذى (١ – ١)، هو يمثل هدف جيد بالنسبة لسيدات الكرة الطائرة، بينما المعدل (٢ – ١) هدف جيد بالنسبة للرجال المتنافسين.

ولتوضح ما سبق علينا النظر الى الجدول رقم (١٦) التالى والخاص بالمعايير.

جدول (١٦)

المعايير بالنسبة لاتجاه الهدف وموازين التقدير من ثلاث مستويات

Narms to aim to word

	معيار Standard		
	ضعيف *poor*	المتوسط *Average*	ممتاز *Excellent*
مقدرة الضارب Power Hitter	تحت الصفر (٠) Below (0)	من (٠) إلى (+ ١٠) (0) : (10+)	من (+١٠) إلى (+٢٠)
لاعب صد المنتصف Center Blocker	تحت الصفر (٠) Below (0)	من (٠) إلى (+ ١٠) (0) : (10+)	من (+١٠) إلى (+ ٢٠) (+ 10) : (20+)
المعد setter	تحت (١٠) Below (10)	من (– ٥) إلى (٠) (-5) : (0)	من صفر إلى (+ ١٠) (0) : (10+)
التبديل subsitute	تحت (– ٥) Below (05)	من (–٥) إلى الصفر	من صفر إلى +٥ (0) : (5+)
الفريق Team	تحت الصفر (٠) Below (0)	المتوسط + (١٠) Aver (10+)	المتوسط (٢٠) Aver 20

* يلاحظ أن المعيار الذى تحت أدنى من الصفر يبدأ من –١، – ٢، –٣ .. الخ

ويلاحظ أن المجموع الكلى مثلا لعشر إرسالات ناجحة، (١١) ارسالا خاص قد يختلف فانه بمقارنتها ا بالمعايير تعد هذه النتيجة مقبولة ومعقولة وعلى العموم فإنه ووفق ما أشير اليه بعالية فان هناك طرق أخرى كثيرة تستخدم للجدولة أو الاستكشاف

خاصة، بين فريقين مختلفين فى وقت واحد تصبح نتائجها *difinites possibility*، وكذا إمكانياتها المعطاه محدودة، لذلك يفضل معظم المدربين الاقتصار على أحد الفرق وليكن فريقك مثلا، أو يقدم أحد مساعديك المتخصصين الاستكشاف باستطلاع الفريق الأخر.

وأخيرا يجب أن تعرف أنه فى الأول وفى الأخير فإن تخيلك هو مرشدك.

your imagination is your guide

وعلى العموم فإن الاستكشاف عندما يستخدم بطريقة ملائمة ومناسبة تصبح فى استطاعه الطريقة المطبقة هذه، أن تعطيك نتائج كثيرة ومشوقة.

جدول رقم (١٧)

الفريق : كندا ـ أمريكا (سيدات) .

النتيجة : ١ (٩ – ١٥، ١٠ – ١٥، ١٣ – ١٥) ٢ (١٥ – ١٣، ١٢ – ١٥، ١٥ – ٣، ١٣ – ١٥) .

التاريخ : ١٥ يوليو.

الاسم	الاحصاء العام																			المجموع
	انقاذ					الاخطاء														
	ضرب		صد		ارسال	ضرب		صد		ارسال	ملامس للشبكة		اعداد سهل		ارسال	اعداد		ETC		
	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	خارج	نقطة	نقطة	خارج	نقطة	خارج	
١	٣	١																		+٤
٢		٢	١	١	٣	١			٢					٣	٢	٣	٢	١		-٧
٣	٨	٩			١	١	٢	١			١	٢	١	٢	٢		–			+٢
٤	٤	٥	٢ $\frac{١}{٣}$	$\frac{١}{٢}$		٣		١	٢		١	١	١	٥	١					-٢
٥										١				١	١					-٤
٦	٢	١	١			١	١			١					١				١	-١
٧	٢	١١			٣	٧			٢	٢	١		١	١	١	١				+١ $\frac{١}{٢}$
٨	٤	٥	١		١	٣	١			٢		١		١						+٢
٩	١	٣	٥ $\frac{١}{٢}$	$\frac{١}{٢}$	١	٨	١	٣	٣	٣ $\frac{١}{٢}$	١	٢			٢			٢		-١٥ $\frac{١}{٢}$
١٠	٢	١	٣			٣	١			٤					١	٢	٣	١		-٨ $\frac{١}{٢}$
١١																				
تفريغ	٢٦	٣٨	١٤	٢	١٠	٢٧	٦	٦	٩	١٧	٤	٦	٣	١٣	١١	٦	٥	٥		-٢٨

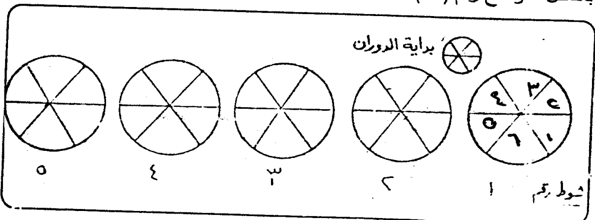
- والجدول رقم (١٩) يعطى فكرة عن المستويات (ميزان تقدير من ثلاثة مستويات هى ضعيف *Poor*، متوسط *Average* ممتاز *Excellent*) وذلك بالنسبة لبعض مواقف اللعب.

جدول رقم (١٩)

موازين التقدير من ثلاث مستويات ضعيف، متوسط، ممتاز

	ضعيف *Poor*	متوسط *Average*	ممتاز *Excellent*
قوة الضرب	تحت الصفر	من صفر إلى + ١	من + ١٠ إلى + ٢٠
حائط الصد	تحت الصفر	من صفر إلى + ١٠	من + ١٠ إلى – ٢٠
المعد	أقل من – ١٠	من – ٥ إلى صفر	من صفر إلى + ٥
التغيير	أقل من – ٥	من –٥ إلى صفر	من صفر إلى + ٥
الفريق	تحت الصفر	أكثر من + ١٠	أكثر من + ٢٠

ويمكن لسهولة تحديد ترتيب دوران مراكز اللاعبين أثناء الإرسال يمكن الاستعانة بالشكل الموضح رقم (٢١)



استكشاف أو استطلاع تشكيلات أستقبال الارسال

المرحلة الثالثة : مرحلة استقبال الإرسال *Serve Reception*، وكذلك عادة ما نستعين فى هذه المرحلة بورقة رسم بيانى (مربعات) مساحتها ٦٤ مربع أى عبارة عن ٨ مربعات أفقية × ٨ مربعات رأسية (أنظر شكل (٢١)، وهذا الشكل سوف يوضح لنا بدقة التشكيل المستخدم فى استقبال الإرسال، وكذا نوضح ترتيب دوران مراكز

اللاعبين، وكذا التشكيل الذى سوف يستخدم عقب الإستقبال

ومن خلال هذا الرسم البيانى نستطيع أن نستوضح اتجاهات الفريق المستقبل نحو أى شكل من تشكيلات إستقبال الإرسال الذى يفضله، وكيف يبدأ من الهجوم، فالتعرف على هذه الاتجاهات وتحديدها يستطيع المدرب إعداد فريقه لمواجهة هذه الاتجاهات والاستعدادات من الفريق المنافس.

فكما هو معروف أن تشكيلات إستقبال الإرسال *Serve Receprion* أو كما يعرف بـ *Recerving Serve*، هى عبارة عن مجموعة من الأوضاع التى يستطيع أن يتخذها أفراد الفريق عندما يكون مستقبلا الأنواع المختلفة الملعب (مراكز اللعب المختلفة)، دون وجود ثغرات فيما بينها يمكن للخصم (المنافس) أن يستغلها بتوجيه الإرسال إليها، أيضا أن يخدم هذا التشكيل ويتوائم ويتوافق مع نوع الإرسال المنفذ.

وفى هذا الصدد يمكن الإشارة إلى أن هناك أربع أنواع رئيسية لاستقبال الإرسال :

١ – تشكيل إستقبال الإرسال بخمسة لاعبين أو تشكيل ما يعرف بالتشكيل

Five Players recerving Serve The (W) Formation

٢ – إستقبال الإرسال بأربع لاعبين

Four Players recereving serve formation

٣ – تشكيل إستقبال الإرسال بثلاث لاعبين أو التشكيل الماس

Three Players recerving serve formation

٤ – تشكيل إستقبال إرسال بلاعبين *Recerving Serve Formation*.

ونظرا لأهمية هذه التشكيلات فى عمليات التحليل والاستطلاع الخطط سوف نتطرق إلى كل منها بشئ من التفصيل، وهنا عزيزى القارئ عليك أن تتخيل أو تنقل

هذا التشكيل على ورقة الرسم البيانى (أو المربعات) لتستطيع التعرف بصورة أكثر واقعية على اتجاهات وميول هذا الفريق اتجاه التشكيل الذى يحدد.

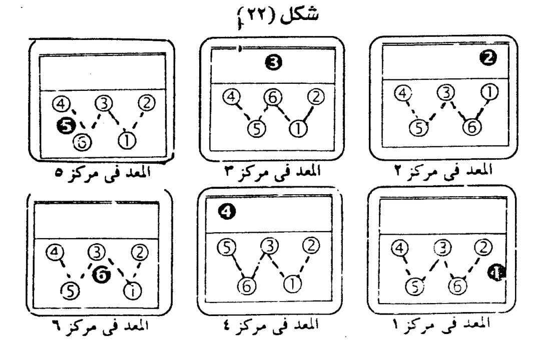
أولا : تشكيل إستقبال الإرسال بخمس لاعبين

Five players recereving serve forimationg

التشكيل يستعمل من قبل أغلب الفرق متوسطة المستوى وكذا فريق الناشئين وفيها يكون وقوف اللاعبين على شكل *(W)* بحيث تكون الجهة اليمنى من الحرف منحرفة قليلا إتجاه لخط الهجوم وقريبة منه، أما الجهة اليسرى فيكون فيها وقوف اللاعب على بعد متر واحد على الأقل من خط الهجوم وعلى بعد حوالى خطوة واحدة من الخط الجانبى. أما لاعب الوسط الأمامى *CF* فيكون وقوفه فى وسط المساحة تماما، ويكون اللاعب الأيمن على بعد خطوتين من الخط الجانبى بحيث يستقبل الكرة التى تكون فى متناول يده فقط، لأن غيره ذلك يعنى أن اتجاه الكرة سيكون إلى الخارج. وهؤلاء اللاعبون لهم واجب استقبال الكرة التى تكون أمامهم وإلى جانبهم فقط، أما إذا ذهبت الكرة للخلف فتكون من واجب اللاعبين الخلفيين حيث تقع مسئولية الدفاع عن المنطقة الخلفية على عاتقهما ويكون وقوف كل واحد منهم بحيث يكون اللاعب الأيسر الخلفى بين اللاعب الوسط واللاعب الأيسر الأمامى.

أما اللاعب الأيمن الخلفى فيقف بين اللاعب الوسط الأمامى والأيمن وعلى بعد مترين للخلف على الأقل، وتختلف هذه الموجه لهم، أما واجبهم فهو حماية المنطقة الخلفيه، وعند سقوط الإرسال فى الوسط فاللاعب الذى تكون الكرة على يمينه يكون له أفضلية استقبال الإرسال.

شكل (٢٢)



شكل (٢٣)

الهجوم من استقبال الإرسال بخمسة لاعبين (W)

- (A) لاعب مهاجم (A1)، (A2) لاعبان مهاجمان متقاطعان فى مركزى (١، ٤).
- (C) لاعب منتصف (C2)، (C1) لاعبان منتصفان موجودين فى مركزى (٣، ٦).
- (S) لاعب معد Setter يبدأ من مركز (٥).
- (U) لاعب شامل يونيڤرسال - يجيد الضرب من جميع المراكز.

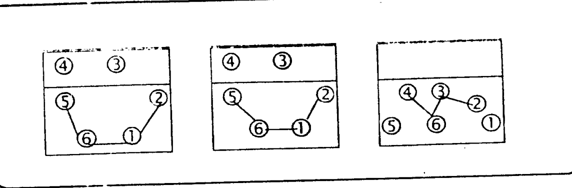
٢ - تشكيل استقبال الإرسال بأربع لاعبين

Four Players recereving Serve imformotion

ظهر هذا التشكيل بعد أن أيقن الخبراء والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة ضرورة إيجاد إستراتيجية دفاعية خاصة باستقبال تعتمد على تغيير مكان اللاعب المعد، وذلك لتقليل (طريق) أو مسافة الاختراق التى يقطعها هذا اللاعب *Penteration Path* وأيضا مساعدة بعض اللاعبين ذوى المستوى الضعيف فى الاستقبال الارسال، أو شكل فنجان *Cubs Fromation* أنظر شكل (٢٤) وقد لوحظ عند تنفيذ هذا النوع أنه كان يستعمل من قبل الفرق ذات المستوى العالى، مع ملاحظة أنه هذا التشكيل يحتاج من اللاعبين مستوى أداء فنى عالى (تكتيكى) *High level techinque*، فى مهارة استقبال الإرسال، حيث أننا نرى أن العبء الأكبر فى مهارة الاستقبال، وكذا تغطية أكبر مساحات (مناطق لعب) يقع على أربع لاعبين فقط.

وعند تنفيذ هذه الطريقة التى يهتم بها كثيرا من المدربين بتنميها بهدف إتقان بعض الخطط التكتيكية نجد أن اللاعب المعد، ولاعب أخر قرب الشبكة (المهاجم) وكلاهما لا يشتركان فى الاستقبال ويتواجدان فى منطقة الهجوم، حيث يكون اللاعب (٣) ممثلا فى مركز (٣)، واللاعب الآخر كمهاجم مركز (٤)، وهنا يجب فى جميع الأحوال ملاحظة قانون اللعبة (القاعدة السابعة) إذ نصت هذه المادة على عدم وقوف اللاعب الخلفى فى مستوى أو أمام اللاعب الأمامى، ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضا للتغطية على بعض اللاعبين غير الجيدين فى الاستقبال، فمثلا لو كان أحد هؤلاء اللاعبين فى مركز رقم (١) فيقف خلف اللاعب رقم (٢) بحيث حماية له ورفع الحرج عنه من الاشتراك فى عملية الدفاع عن الإرسال، كذلك يمكن أن يقف اللاعب رقم (٥) خلف اللاعب رقم ٤ لنفس السبب.

وبالنظر إلى الاشكال التالية نجدأن هذا النوع من التشكيل الخاص باستقبال الارسال يمكن أن يأخذ اشكاله مختلفة فهو يمكن أن يكون خط متعرج، شكل فنجان *CUPS*، شكل قوس مع ضرورة مراعاة الاشتراطات القانونية الخاصة بوقوف اللاعبين.



شكل (١٤)

التشكيل الثلاثى ***Trible Formation*** **:**

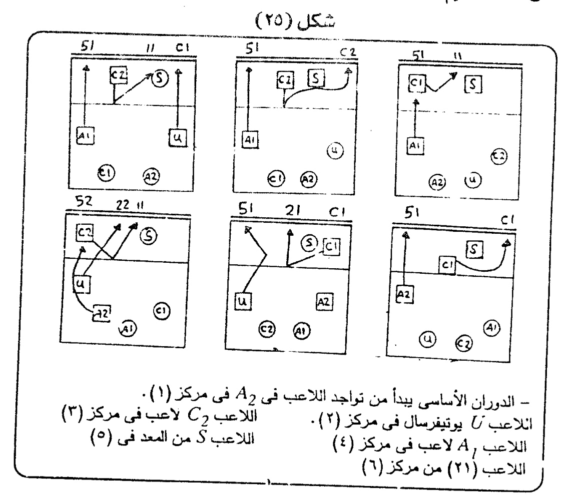
أو ما يعرف بالتشكيل الماسى *Diyamande Fromation* ، والذى يعتمد على استقبال الإرسال بثلاث لاعبين، وهنا وإمعانا فى التقدم بالاستراتيجية الدفاعية لاستقبال الإرسال وللاستفادة من أحد اللاعبين المستقبلين، مع إخفاء اللاعبين المستقبلين المتوترين أدائيا، حيث استخدم هذا التشكيل فى الثمانينات، وكان ينفذ من قبل الفرق ذات المستوى العالى، وشأنه شأن أى استراتيجية فى الكرة الطائرة نجد أن هذا التشكيل يعتمد فى المقام الأول على الاتقان التام والعالى للأداء المهارى لمهارة استقبال الإرسال، ولياقه بدنية خاصة فى أعلى مستوى لها حيث يلاحظ أن العبء الأكبر فى الاستقبال وتغطية المنطقة الدفاعية يقع على ثلاث لاعبين فقط.

وهنا يجدر الاشارة إلى ضرورة الأخذ فى الاعتبار ضرورة التزام المدرب بقواعد ترتيب الدوران والمراكز عند تحديد التشكيل الثلاثى الخاص بالارسال، وذلك بعدم وقوف الثلاث اللاعبين أو اثنان منهم على خط واحد، أيضا يجب على هؤلاء المدربين التعرف على المهارات الفردية الدفاعية التى يجب أن يتمتع بها هؤلاء اللاعبين، ومن هو اللاعب اليونيفرسال *(U)* ، ولاعب المنتصف الامامى *Centeral Farward Player (C1)* ، ولاعب المنتصف الخلفى *Centeral Back (C2)* ، وكذلك لا يجب إغفال دور اللاعبين المهاجمين وطريقة ضربهم من المراكز الامامية والخلفية المختلفة، انظر شكل (٢٥) حيث نرى نماذج مختلفة لاستقبال الإرسال بثلاث لاعبين، وكذلك نلاحظ إختلاف أماكن تواجد اللاعب المعد وكذلك طريقة الضرب الهجومى من المراكز المختلفة، مع ضرورة تحديد اللاعبين المستقبلين ومعرفة تخصصاتهم وهنا يظهر الدور الحيوى لمدرب الكرة الطائرة فى تحديد تلك المهام وفى هذا الأشكال يمكن ملاحظة أن استقبال الإرسال يتم من خلال الاستقبال بلاعبين (لاعب الطرف الأيسر ولاعب من الوسط) أو (لاعب الوسط ولاعب من الطرف

الأيسر) أو (لاعب الطرف الأيسر ولاعب الطرف الأيمن) أو (لاعب من الطرف الأيسر ولاعب من الطرف الأيمن ولاعب الوسط) أو (الاستقبال بلاعب الوسط ولاعب الطرف الأيمن) . ويأخذ تشكيل الاستقبال بثلاثة لاعبين الأشكال التالية :

شكل خط مستقيم - شكل قوس - شكل مثلث قاعدته للخلف أو للامام.

شكل (٢٥)



- الدوران الأساسى يبدأ من تواجد اللاعب فى A_2 فى مركز (١).

اللاعب U يوتيفرسال فى مركز (٢).

اللاعب C_2 لاعب فى مركز (٣)

اللاعب A_1 لاعب فى مركز (٤)

اللاعب S من المعد فى (٥)

اللاعب (٢١) من مركز (٦)

استقبال الارسال للاعبين (استقبال ثنائى)

two players Formation or Double fromation recerving serve

تزامن وامعانا بصورة أكثر فى تطوير الاستراتيجية الدفاعية لاستقبال الإسال، أتوجد تشكيل أخر لاستقبال اللارسال، يطلق عليه الاستقبال الثنائى للإرسال أى استقبال الإرسال بلاعبين واللذان عادة ما يكونا على مستوى عالى من كفاءة المهارية فى استقبال الإرسال، يعتمد عليهم الفريق إعتمادا كليا فى استقبال ارسال الفريق المعاكس من اى مكان من الملعب، كذلك يجب على مثل هؤلاء اللاعبين أن

يكونوا من اللاعبين المتميزين فى المهارات الفردية الخاصة المرتبطة باستقبال الإرسال بجانب اتقانهم المهارة استقبال الإرسال كما سبق الاشارة، أيضا تمتعهم بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فى أعلى معدل لمهارة الأمر الذى ينعكس على باقى اللاعبين، وتفرغهم فى تنفيذ الترتيبات الهجومية *Combination attacking* والترتيبات الهجومية الخداعية *Combinetions facks attacking* ، وأيضاً فى هذه الطريقة يلاحظ أنه ومع تقدم مستوى الأداء المهارى باستقبال الإرسال يتم دمج اللاعبان المستقبلان فى هذه التشكيلات الهجومية.

ومما هو جدير بالذكر أن أولى الفرق التى استخدمت مثل هذا النوع من استقبال الارسال هى بفريق الأول البولندى عام ١٩٧٦، وكذلك فريق الولايات المتحدة الأمريكية فى دوره لوس أنجلوس ١٩٨٤ وأمام الفريق البرازيلى ونتج عنه إحراز الولايات المتحدة الأمريكية للمركز الأول فى الكرة الطائرة فى هذه الدورة، وذلك نتيجة إستخدام التشكيل وبمميزاته المتعددة.

وهنا يجدر الاشارة أيضا إلى أن بعض مدربى الكرة الطائرة من المستويات المختلفة يميلون فى بعض الأحوال إلى استخدام الاستقبال بثلاثة أو أربع لاعبين، وهذا فى رأينا مرجعه إما إلى أنه فى بدء حياتهم التدريبية وبالتالى لم يتمارسوا على بقية الاشكال بطريقة كافية، أو من تطبيقها لعدم تفهمهم للقواعد الاساسية القانونية فى قانون اللعبه فى هذا الشأن أو مرجعه ضعف مهارة الاستقبال عن باقى اللاعبين والاخير عادة ما نجده عن مدربى بعض فرق الكبار وفيما يلى إحتمالات إستقبال الارسال بلاعبين وكذا طريقة الهجوم بعد إتمام الاستقبال، فأما فيما يختص باحتمالات الاستقبال بلاعبين نجدها :

لاعب الطرف الأيسر LBP .

لاعب الوسط CP .

لاعب الطرف الأيسر ولاعب الطرف الايمن *LBP*، *RBP*.

لاعب الطرف الأيمن ولاعب الوسط *RBP*، *CP*.

لاعب الطرف الأيسر ولاعب الوسط *LBP* ، *CP*.

أما فيما يختص بالهجوم من استقبال الارسال بهذا التشكيل يمكن ملاحظة شكل (٢٦).

شكل (٢٦)

يوضح كيفية الهجوم بعد استقبال الإرسال بلاعبين

(من التشكيل الثنائى)

المرحلة الرابعة (الاعداد) *Setting* (*) :

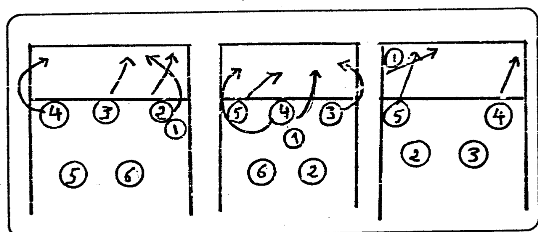
وعادة ما تكون هذه المرحلة هى عبارة عن مجموعة من التساؤلات التى يجب أن يسألها المدرب العام أو المدير الفنى لنفسه، تستلزم منه الصراحة التامه والمطلقه للإجابه عليها بكل دقة، فالمدرب الذى يفضل أن يرى نفسه على مستوى عال هو ذلك المدرب الدائم البحث عن تلك المعلومات التى تساعده فى بناء خططه الدفاعية والهجومية على قدم المساواة، وتساعده أيضا فى مهمته الاستراتيجية الخططية لخصمه، وإليك بعض من الأسئلة التى تدور حول الاعداد والتى من الممكن أن تتضمن الآتى الأسئلة التالية، إلا أن هذا لا يمنع أنه من الممكن إضافة أى معلومات أخرى يرى أنها ضرورية وترفع فى استراتيجيته التكتيكية الدفاعية والهجومية، فمثلا المعلومات يمكن أن يتضمن :

- هل هؤلاء المعدين مناسبين لخوض مثل هذه المباراة ؟
- هل هؤلاء المعدين تم إعدادهم بمستوى عال وأن عليهم أن يثبتوا فى هذه الوظيفة؟
- ما مدى إتقان المعدين لاشكال الاعداد المختلفة ؟
- ما هى الأخطاء والتى عادة يرتكبونها ؟
- هل هؤلاء المعدين ملمين بجميع أنواع وإتجاهات الاعداد التى يفضلها كل مهاجم؟
- ما مدى استخدام هذا المعد لانواع الاعداد المتميزة وغير شائعها.
- ما مدى إتقانه لأنواع الاعداد التى يفضل استخدامها طبقا للمواقف التى تتطلب الخداع والتموية والهجوم من الكرات المختلفة ؟
- هل هذا اللاعب يجيد أساليب الاختراق (التوغل المختلفة) للوصول على الشبكة؟
- ما هو مكان لعب المعد فى الخط الأمامى ؟
- ما هو مكان لعب المعد فى الخط الخلفى ؟

والاشكال التالية الأماكن المختلفة لتواجد اللاعب المعد، أنظر شكل رقم (٢٧) أ، ب، جـ).

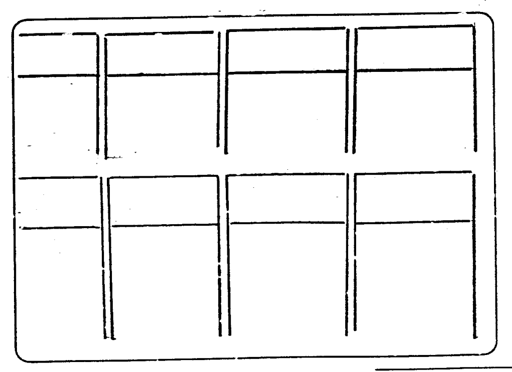
(*) للاستزادة حول هذه الجزئية انظر الفصل (. ،) الخاص بمراقبة المباراة.

شكل (٢٧)



المرحلة الخامسة : (مرحلة الضرب الهجوم) *Spiking* (*):

ترتبط هذه الخطوة بالضرب الهجومى بأشكاله المختلفة، ونظر لتعدد أشكال وأماكن الهجوم من المراكز الأمامية المختلفة (٢)، (٣)، (٤)، بالإضافة إلى الضرب الهجومى من المنطقة الخلفية، يتطلب هذا الأمر نموذج خاص بتسجيل الهجوم والذى هو فى العادة يمثل نصف ملعب، ويكرر إلى نماذج مختلفة كما هو موضح بالشكل (٢٥)، الذى يتضمن (٩) ملاعب يمكن أن تزيد إلى (١٨) ملعب أنظر أيضا خريطة الهجوم من استقبال الإرسال بلاعبين.



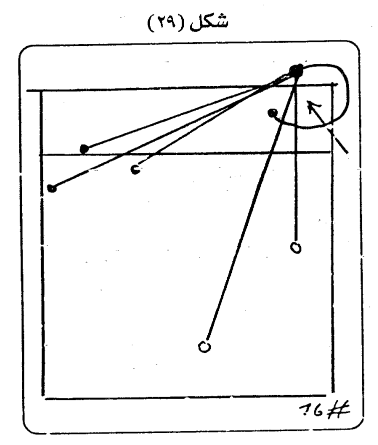
(*) للاستزادة أيضا أنظر الفصل الخاص بمراقبة وإدارة المباراة (بروتوكول مراقبة وإدارة المباراة).

ومن خلال هذه الخطوة يستطيع المدرب ملاحظة هجوم الخصم (المنافس) من خلال طريقة اتمامه لمهارة الضرب الهجومى، ومدى تأثير ذلك الهجوم على فريقه، فمثلا يستطيع تحديد اتجاهات هذا الهجوم، وبالتحديد إلى أى مركز فى فريقه، هل هم يجيدون نوع معين من الهجوم فى مركز معين، ما هو شكل حائط صد الدفاعى أمام هذا الهجوم، هل يحاول لاعبيه المكلفين بالصد محاولة إيقاف هذا الهجوم فمثلا لاحظ مدرب الفريق اللاعب رقم (١٦) من الفريق المنافس يجيد الضرب الهجومى العالى، مثلا من فوق حائط الصد، حيث استطاع المدرب ملاحظة هجزم هذا اللاعب بسهولة وذلك من خلال تتبع أدائه الهجومى عبر المباريات المختلفة.

وبالطبع عند وصول مدرب الفريق إلى مثل هذه المعلومات عليه فورا القيام بعمل مضاد، فمثلا عليه أن ينبه لاعبى حائط الصد إلى غلق الزوايا الخارجية مثلا، أو توجيه اللاعبين المدافعين خلف حائط الصد.. الخ، كذلك مثلا التنبيه على لاعب رقم (٦) أن يستلزم بالتشكيل المنفذ هل بطريقة تقدم اللاعب رقم (٦) أو تأخره، ما هو نوع حائط الصد المستخدم... الخ من هذه الأمور.

فمثلا يتضح من الشكل (٢٩) الخاص باستخدام اسلوب معين فى الضرب الهجومى للاعب رقم (١٦)

شكل (٢٩)



رموز الشكل :

——— = اتجاه الهجوم.

——— = انحراف (قوس) الهجوم.

● = هجوم ناجح.

○ = هجوم مرتد.

١٦ = لاعب رقم ١٦.

إن هذا اللاعب يتميز بأسلوب ضرب هجومى مؤثر جدا وناجح من مركز (٤) خاصة فى إتجاهات المختلفة كما هو موضح بالشكل (٢٩)، وعليه يجب أن يتخذ الإجراءات الدفاعية فورا لايقاف هذا الهجوم من خلال تشكيل دفاعى خلف حائط الصد لمحاولة الدفاع عن الكرات الهجومية فى هذه الاتجاهات.

أيضا أتضح من نفس الشكل السابق رقم (٢٩) أنه وإلى حد كبير قد قام لاعبى حائط صده فى إيقاف بعض الكرات الهجومية، والتى على أثرها أرتدت مرة أخرى فى ملعب المنافس، ولكن أتضح أيضا أن الضرب الهجومى قد تم بطريقة عالية وناجحة الأداء حيث تم من فوق حائط الصد.

وفور إتمام استطلاع الضرب الهجومى من مركز (٤) على المدرب أن ينتقل الى نموذج آخر فى نفس ورقة الاستطلاع، للحصول مثلا على البيانات الخاصة من الضرب من مركز (١٢، ١٣) مع ملاحظة أنه فى هذه الطريقة لا يكتفى بمجرد رسم أشكال توضح إتجاهات الضرب فى المناطق المختلفة من ملعب المدرب فقط، ولكن على المدرب هنا أن يسأل نفسه مجموعة من الأسئلة يحاول أن يجد الإجابة المناسبة لها بكل دقة وعناية فمثلا عليه ان يسال نفسه عن الاتى :

- من هو المهاجم الرئيس فى الفريق ؟
- هل يتميز هجومه بالقوة ؟
- بماذا يتميز هذا المهاجم الرئيسى من الصفات الجسمية والبدنية ؟
- هل هو يجيد جميع أنواع الضرب أم يجيد نوع أو نوعين فقط.
- هل مثل هذا المهاجم قادرا على إتمام الهجوم أمام حائط الصد القوى ؟
- هل مثل هذا المهاجم له القدرة على تغيير وضع جسمه فى الهواء بطريقة ملائمة؟
- هل يجيد أنواع الضرب الهجومى، والخداعى ؟

.. الخ من هذه الأسئلة المقترحة، والتى ربما يزيد عليها أسئلة أخرى، ذلك كله حسب ظروف المباراة وظروف اللاعبين المهاجمين فى فريق الخصم.

المرحلة (السادسة) تغطية المهاجم *attacker covering* :

وهذه المرحلة مرتبط بالمرحلة الخامسة، فهى تتعلق باللاعب المهاجم ولكن هذه المرة هو لاعب مهاجم فى الفريق الذى يتابعه المدرب. فلو فرض أن المدرب قد أتم إستطلاع على طريقة ضرب هجوم الخصم بنجاح واستطاع أن يوقف مثل هذا الهجوم، فورا عليه القيام بالطبع بعمل هجوم مضاد باستراتيجية خاصة وهذا الهجوم المضاد بالطبع لابد وأن يتبعه تغطية المهاجم أو تغطية الضرب الساحق *Skpiking Cavering*.

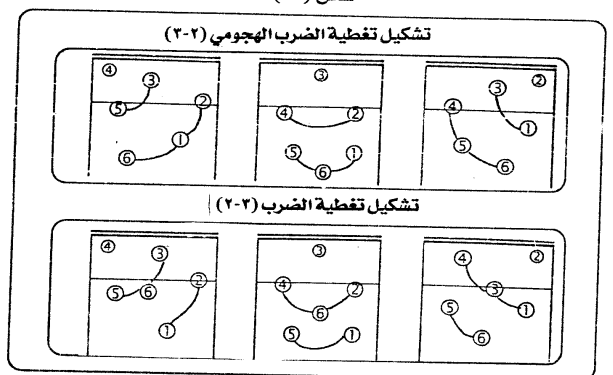
حيث أنه من المعروف أنه إذا لم تكون تغطية اللاعب المكلف باتمام الضرب الهجومى أو الضرب الساحق من قبل اللاعبين المدافعين المكلفين بالتغطية، فإنه مقابلة هذا الهجوم بحائط صد قوى، أو حائط صد هجومى من قبل الفريق المنافس، سوف يصبح بالتالى فعالا ومؤثرا، بحيث يفسد مجهود الفريق فى الضرب الهجومى، وما سبقه من استقبال وإعداد.

لذلك، فإنه وفى العادة ينصح باستخدام تشكيلات تغطية الضارب التى تعتمد فكرتها على تكوين أقواس للتغطية، فالقوس الأول يمثل خط الدفاع الأول، والقوس الثانى يمثل خظ الدفاع التالى، ويختلف عدد اللاعبين فى كل قوس من هذه الأقواس فهناك تشكيل أقواس التغطية بنظام (٢ : ٣) أى أن الخط الدفاعى الأول يتكون من لاعبان بينما خط الدفاع الثانى يتكون من ثلاث لاعبين، وهناك نظام التغطبة (٣ : ٢) أى أن الخط الدفاعى الأول من ثلاث لاعبين والثانى من لاعبان.

ويمكن القول أن الفريق الذى يملك حائط صد جيد يكون عادة لديه القدرة على القيام بصد هجومى فعال موجه إلى منطقة مكشوفة فى الملعب، وهذا أمر يسير وليس بالصعب أو عسير على هذا الفريق الذى يملك حائط صد قوى وبهذه المواصفات.

والمدرب الذى يستطيع أداء الاستكشاف *Scouting* بطريقة جيدة فإن استخدامه لطريقة (٣ : ٢) فى التغطية ستمكنه من إعداد فريقه للصد بعمق هجوم الفريق المنافس بصفة عامة.

شكل (٣٠)



وفى هذه المرحلة قد تدور فى رأس المدرب مجموعة الأسئلة التالية، والتى يجب أن يحاول الاجابة عليها بكل صدق ودقة، والتى منها :

- ما هى اتجاهات وتحركات اللاعبين المعدين وطريقة توغلهم على الشبكة فى فريق المدرب ؟
- كيفية تحرك هؤلاء المعدين لحظه التحول من الهجوم إلى الدفاع ؟
- ما هى حركة بقية اللاعبين الأخرين وكيف يتحولون من الهجوم إلى الدفاع ؟

المرحلة السابعة : الصد *Blocking* (*) :

ويتبقى لنا الآن المرحلة قبل الأخيرة فى الاستراتيجية الخططية أثناء الموقف التنافسى فى لعبة الكرة الطائرة حيث يتجه إهتمام هذه المرحلة نحو الصد، فعندما يقوم الفريق المنافس بإتمام عمل هجومى إتجاه لاعبى فريق المدرب الذى يستطلع هنا نجد أن على فريق هذا المدرب القيام بمحاولة وقوف هذا الهجوم من خلال إتمام ما يسمى حائط الصد وبأشكاله المختلفة، والذى منه يثب اللاعبين المكلفين بالصد أمام هذا الهجوم، مستعينيين فى ذلك بأنواع الصد المعروفة لدينا جميعا، وهى الصد

(*) للاستزادة راجع الفصل الخاص بمراقبة وإدارة المباراة (برتوكول إدارة ومراقبة المباراة).

الفردى بلاعب واحد *Single Block*، أن الصد الزوجى *Double Block*، أو الصد الثلاثى *Trible Black*، وقد قد أزدادت أهمية حائط الصد وبأشكاله المختلفة نتيجة التطور الحادث فى أشكال الضرب الهجومى المختلفة أنظر الشكل السابق (٣٠).

وهنا يجب على المدرب فى هذا الاستكشاف أن يحاول الاجابة على مجموعة الاسئلة التى تتراحم فى رأسه، خاصة عند ملاحظته الجيدة لحائط الصد مما يجعله أكثر قدرة على تقويم هذه المهارة، والتى من الممكن أن تكون هذه الاسئلة متضمنه لما يلى :

- ما هو التشكيل الدفاعى الخاص بحائط الصد الذى يتبعه عادة الفريق المنافس ؟
- ما هم اللاعبين المنفذين لحائط الصد فى بداية المباراة ؟
- كم عدد اللاعبين المكلفين بمهام الصد فى وقت واحد، لاعب، اثنان، ثلاثة ؟
- من هو أقوى مركز يتم فيه الصد بفاعلية ؟
- ما هى فاعلية لاعب الصد المتواجد فى الوسط ؟
- من هو أضعف شكل لحائط الصد، الفردى، الثلاثى ، الزوجى ؟
- ما هو أضعف لاعب فى مهارة الصد يتضمنه التشكيل ؟
- ما هى فلسفة الصد الذى يتبعها الفريق المنافس ؟

المرحلة الثامنة : الدفاع *Defense* :

أخر هذه المراحل فى طريقة الاستكشاف أو الاستطلاع، هى تلك المرحلة التى تتعلق بالاستراتيجية الدفاعية، وفى هذه المرحلة سوف تستخدم نماذج خاصة توضح أماكن تواجد المدافعين، أنظر شكل (٣١) وفى هذه المرحلة أيضا سوف تكون هناك مجموعة الاسئلة التى تتزاحم فى رأس مدرب الفريق الذى يقوم باستطلاع أو استكشاف دفاع الخصم، فمثلا نجده أن يسأل نفسه مجموعة الاسئلة التالية :

- من هو أفضل المدافعين ؟
- ما هى مميزات التى يتمتع بها هذا اللاعب المدافع ؟
- ما هى طريقة تحركه لاتخاذ المكان الملائم ؟
- ما هى مواقع أو أماكن اللاعبين المدافعين حول هذا المدافع الجيد ؟
- هل يقوم أفضل مدافع فى فريق الخصم بتحفيز وتنبيه بقيه زملائه المدافعين ؟
- هل يجيد هذا المدافع أو المدافعين مهارة الدفاع العميق *Dig pass*.
- ما هو حال المدافعين عندما يقومون بالتمريرات اللاعب المعد ؟

– ما مدى سلامة التمريرات إلى المعد، (طويلة – قصير) ؟
– ما مدى فاعلية التمريرات إلى اللاعب المعد، أى هل حدث منها هجوم فعال ؟
– ما هى المناطق التى يمكن اختراقها باستخدام الهجوم السريع ؟
– ما هو حال اللاعبين فى حالة الهجوم السريع المتوقع، والغير متوقع ؟

أما عن طريقة ملئ النماذج فعادة ما نستعين برسم بيانى عليه يوضح ما يلى :

– أماكن اللاعبين المدافعين.
– مكان أفضل لاعب مدافع لديهم.
– إتجاه الضرب، إتجاه التمرير.
– شكل ووضع حائط الصد.
– مكان اللاعب المعد.

هذا بالإضافة إلى أى معلومات أو ملاحظات خاصة أغفلناها ويرى المدرب أنها معلومات أو مجموعة أسئلة تتوارد فى ذهنه ويجدر به الاجابة عليها.

وبالنظرة الشاملة إلى مجموعة المراحل السابقة (الثانية) نجد أنها قد تضمنت حصر للاستراتيچية الأدائية لمجموعة مهارات الكرة الطائرة من خلال تنفيذ الواجب الخططى. سواء فى الهجوم أو فى الدفاع.

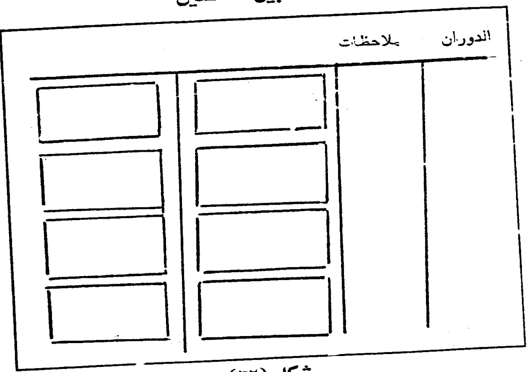
ولكن ومما هو جدير بالذكر فإنه فى طريقة الاستكشاف أو الاستطلاع فى الكرة الطائرة، وعلى نفس النهج نستطيع القيام باستطلاع أو استكشاف لأبعاد أخرى تتعلق بالتعرف على مستوى اللياقه البدنية اللاعبين، أو التعرف على الاستراتيچيات الخاصة بطرق اللعب، أو الوقوف على استراتيچية واحدة بالهجوم مثلا أو الدفاع أو حتى الوقوف على استطلاع نوع معين فقط من الهجوم يرى المدرب أنه فى حاجة إلى استطلاعه.

ونظراً لتعدد المراحل فى نظرية الاستكشاف فنحن ننصح القائمين بعملية الاستكشاف بالتدريب على القيام باستطلاع مرحلة أو مرحلتين على حدة وتكرارها أكثر من مرة، وحتى يكون لديهم ما يعرف بحساسية الاستطلاع *Sensation of scouting* التى تنمى من خلال التدريب المستمر على الاستطلاع أو الاستكشاف.

والآن عزيزى القارئ. إليك بعض من النماذج المختصرة لبعض تفاصيل هذه الطريقة

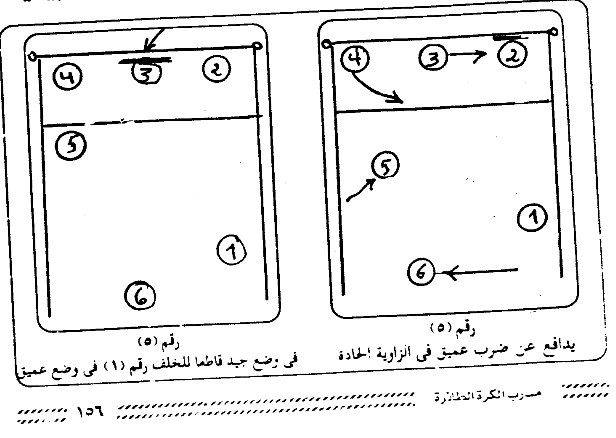
شكل (٣١)

النموذج الخاص باستمارة استطلاع واستكشاف أماكن الدوران اللاعبين المدافعين



شكل (٣٢)

أحد نماذج التى تستخدم فيها الأشكال والرسوم والمنحنيات البيانية



رقم (٥) يدافع عن ضرب عميق فى الزاوية الحادة

رقم (٥) فى وضع جيد قاطعا للخلف رقم (١) فى وضع عميق

مثال عملى
لمراقبة وإدارة أحد مباريات الفرق الأمريكية المشتركة فى بطولة الدورى الأمريكى باستخدام الجداول والمعلومات الاحصائية



توجيه المقابلة

Orientation Meeting

يساعد إستعمال الجداول والرسوم البيانية وكذا المعلومات الإحصائية المستخلصة من عملية الإستطلاع الخاص بالفريق فى التعرف على نقاط القوة والضعف، ولقد أوضحت لنا الخبرة ذات البعد فى بداية الموسم الرياضى أن لها قيمتها العالية جداً لأنها تجعل فريقك له مكانة متميزة، خاصة إذا ما إستطلع أو إكتشف فريقك هذا من خلال مساعديك وكذا إداريك، سواء كان ذلك أثناء الأداء المتميز أو التبديل، أو الإرسال أو الوقت المستقطع، إن مثل هذه الأمور السابقة تستطيع من خلالها وبعد تصنيفها مواجهة الفرق الأخرى.

إن الجداول الإيضاحية والرسوم البيانية الخاصة بأخطاء الفريق ذات أهمية كبيرة، إذ أنها تساعدنا فى تحديد الحجم الخاص بالوقت خلال الموسم التدريبى، وهنا يجب على المدرب أن يعيد حساباته مرة أخرى فور ظهور هذه الأخطاء، إذ يجب عليه أن يقسم ويوزع هذا الوقت بطريقة جيدة تسمح فعلا بإتقان المهارات المتنوعة وذلك من خلال فترة التدريب.

والسؤال هنا ما هى المعلومات التى يجب أن تجدول ؟

إن الأخطاء التى ترتكب أثناء الإرسال - التمرير - أو الإعداد يجب أن تجدول خاصة لهؤلاء اللاعبين الذين فقدوا إتجاه الكرة *Misdirect* أو التى فقدت الكره من أيديهم كذلك أخطاء الضرب التى تتضمن أخطاء الضربة الهجومية هل هى للخارج ؟ أو مرتدة (من الشبكة مثلا) أو هل هى داخل الشبكة أو ضربت على حائط الصد، وينتج منها مثلا نقطة أو ضربت فى الحائط وخرجت عن حدود الملعب. إن الحكم على الأداء المهارى وأخطاؤه أمر ضرورى وذلك من خلال الجداول الإحصائية لكى نقرر ونحدد ما إذا كانت هذه الكرة المضروبة كانت قد صدت أو سمح لها بأن تمر من أعلى حائط الصد، لتسجيل أخطاء حائط الصد فتسجيل تلك الأخطاء التى فى العادة ترتكب عندما يلمس اللاعب الشبكة فقط أو تكون خطواته فوق خط المنتصف (تعديه) أثناء الصد.. الخ.

أيضا على المدرب أو أحد مساعديه أن يسجل أو يجدول الخطأ المرتكب فى المركز، وذلك عندما يسجل الخصم نقطة أو تكون الكرة لجهة الخارج لأن سبب ذلك يرجع إلى مراكز اللعب الضعيفة وما ينتج عنها من مشاكل أخرى نتيجة هذا الخطأ.

والمدرب الناجح عليه أن يعى حقيقة هامة وهى أن الفريق الأفضل هو الذى يقهر خصمه من خلال الإرسالات المتميزة بالدقة والصد الممتاز والإحتفاظ بالكرة فى الملعب أيضا من الحقائق التى لا يمكن إغفالها هى التى تتعلق بالجانب البدنى والحالة الوظيفية فالتحمل البدنى الجيد يمنع زيادة حدوث الأخطاء، خاصة خلال الشوط الخامس أو الحاسم من المباراة، أيضا أخطاء حائط الصد والدوران عادة ما يزيد حجمها خلال هذا الشرط الحاسم وذلك بسبب بداية ظهور التعب لدى اللاعبين، أو أن درجة تعبهم فى هذا الشوط باتت كاملة.

إن ظهور علامات التعب تجدها قد إنكشفت بصورة مباشرة عند القيام بالصد والفشل خلال شغل مراكز اللعب الملائمة، فالفريق الذى يكون متوسط أخطاؤه أكثر من (٢) خطائين فى الصد كذا (٢) خطائين إرسال، (٣) ثلاث تمريرات، (٣) ثلاث إعدادات أو (٨) ضربات هجومية فى الشوط، أى مجموع (١٨) ثمانية عشر خطأ فى الشوط، هنا يجب على هذا الفريق أن يوقف أو يكرس جهوده من خلال وقت مضاعف للتدريب، لكى ينمى هذه المهارات الأساسية.

وفى أحد بطولات الكرة الطائرة الأمريكية المتنوعة كان متوسط الأخطاء فى الشوط (١٧) خطأ فى كل شوط، وكان ها أمرا عاديا لكى نحدد أو نقرر النقطة الخاصة بالنصر أو الهزيمة. وفى البطولة الدولية لكأس الاتحاد الأمريكى *N.C.A.A* كان الفريق الفائز يقوم فى الغالب بإرتكاب (٦) ست أخطاء على الأقل فى كل شوط.

إن الأخطاء الفردية فى الأداءات المختلفة من تمرير إلى إرسال إلى صد ثم ضرب والمجدولة فى هذا الفصل تعتبر ذات فائدة عظيمة فهى تساعدنا مثلا فى إختيار من يبدأ من اللاعبين فى الخط المتقدم الصف الأمامى فى المراكز (٢، ٣، ٤) وقد أوضحت البيانات المجدولة لأحد الفرق جدول (١٩) أن متوسط الأخطاء التى ارتكبت ثلاث أخطاء تقريبا فى الشوط - وتعتبر هذه النتيجة المجدولة مقبولة بدرجة كبيرة حيث أن هذه الأخطاء تطابق وتتفق مع الأخطاء الفردية للاعبين والمجدولة بجدول (١٩، ٢٠)، فمثلا يتضح من هذا الجدول الأخير أن اللاعبين *(A.B.F)* قد لعبوا مباراة جيدة حيث أن متوسط اخطاؤهم كان أقل من خطائين فى كل شوط.

جدول (١٩)

جدول أخطاء الأداءات المهارية لأحد الفرق أثناء البطولة الدولية لكأس الإتحاد الأمريكى

الشوط	الإرسال Serve	العمرير pass	الإعداد sei	ضرب Spicke	صد Block	النسبة %	أخطاءك كلية T-ER	النقط Point
١	٢	١	٦	٥	صفر	٥	١٤	١٥/١٢
٢	٢	٣	١	٨	١	٢	١٧	١٤/١٦
٣	١	١	٣	٩	صفر	صفر	١٤	١٥/٩
٤	١	٤	٣	١٠	صفر	١	١٩	٧/١٥
٥	١	٤	٢	٦	٣	٣	١٩	١١/١٥
مجموع الأشواط	٧	١٣	١٥	٣٨	٤	٦	٨٣	٦٢/٦٧

يلاحظ من الجدول السابق (١٩) أن أكبر مجموعة من الأخطاء الكلية قد تحققت فى الشوط الرابع، والشوط الخامس حيث كانت فى مجموعها (١٩) على التوالى لكل هذين الشوطين، مما أدى إلى الهزيمة حيث كانت نتيجة النقط ٧/١٥ فى الشوط الرابع، ١٢/١٥ فى الشوط الخامس لصالح الفريق الآخر، وأيضاً يتضح من نفس الجدول السابق (١٩) أن الشوط الثانى قد كان شكل أداء الفريق مهتزاً مما أدى إلى حدوث أخطاء وكيف بلغت فى مجموعها ١٧ خطأ أنعكس على النتيجة حيث كانت ١٦/ ١٤ لصالح الفريق الآخر.

جدول (٢٠)

جدول الأخطاء الفردية للاعبين (الذين بدؤا المباراة)

Individul errors chart for starting player's

اللاعب	الأشواط الملعوبة	الأخطاء	متوسط الأخطاء	ملاحظات
A	٤,٥	٤,٥	١,٦	
B	٥	٦	١,٢	
C	٥	١٥	٣	
D	٤	١٨	٤,٥	
E	٥	١٥	٣	
F	٤	٤	١	

جدول (٢١)

جدول الأخطاء الفردية للاعبين (المستبدلين)

Individul errors chart for substitute player's

اللاعب	الأشواط الملعوبة	الأخطاء	متوسط الأخطاء	ملاحظات
G	٥	٢	٤	
F	٥	٢	٤	
J	٥	٣	٦	
K	١	٦	٦	

الأخطاء غير المفهومة في الكرة الطائرة :

الأخطاء في الكرة الطائرة عديدة غير تلك الأخطاء غير مفهومة، مثل هذه الأخطاء يجب أن تحدد في جدول منفصل، يتضمن هذا الجدول الأخطاء الأدائية غير المفهومة، وتلحق بجداول أخطاء الفريق، وعند دراسته ينظر إلى هذه الأخطاء نظرة منفصلة لمحاولة التعرف على أسباب هذه الأخطاء غير المفهومة، ولكن فيما بعد تجمل باقي جداول أخطاء اللاعبين لمحاولة الربط أو إيجاد الاستنتاج لهذا الخطأ غير المفهوم.

وإذا وجدنا شيئ ما يجب، أن نسلط عليه الأضواء وأن يكون ذلك واضحا تماما لنا خاصة في المنطقة الضعيفة التي كان يشغلها هذا اللاعب وبمجرد دراستنا ونظرتنا لهذه الأخطاء المسجلة يجب أن نحث هذا اللاعب ليحسن مهاراته الأساسية من خلال مضاعفة التدريب. أيضا من خلال جدول بسيط لاستقبال الإرسال، نستطيع أن نقيم هذا الاستقبال حيث تبين لنا تمريرات اللاعبين التي يجب أن تكون محفوظة في كلا الفريقين الضيف والمضيف *(Home & Visitor)* أيضا من خلال فريق الوطن والخاص باستقبال الإرسال *Recerving serve* والمتحصل عليه من خلال اللعب خمس أشواط كاملة فمثلا من الجدول (٢٠) نجد أن فريق الوطن قد إستقبل (٨٥) إرسال في التشكيل (التكوين) الهجومي (٢ – ٦) والذي كان يطبق في (٤) دورنات، من (٦) دورانات، من خلال تتابع المباراة وأسلوبها (طريقتها) نستطيع أن نرى أن اللاعبين أرسلوا (٢٧) إرسال على (٤) لاعبين، جدول (٢٠) وهؤلاء يمثلوا نماذج إستقبال مختلفة والتي تقيس مشاكل إستقبال الإرسال في هذه الدورانات نظام (٤ رجال للإستقبال).

كما تبين لنا من نفس الجدول أن نظام الهجوم (٤ – ٢) أو النظام الهجومي بإستخدام (٢) إثنين معدين كان يستعمل في دوران واحد فقط، كما يتبين لنا من نفس الجدول أيضاً أن فريق الوطن أستلم (١٦) ستة عشر إرسال فقط، وأن الهجوم كان ناجحا تماما طبعا من خلال هذه المعلومات فإن الموسم التدريبي القادم فإنه سوف يتميز بطابع خاص ما بين الشدة أو القسوة والفكر والتعقل والشدة والقسوة عند أداء التدريبات والفكر والعقل عند تطبيقات المواقف الخططية فمثلا نجد أن المدرب سوف يخصص جزء من وحداته التدريبية لتحسين تمرير الفريق ليس هذا فقط بل يمتد هذا التحسين ليشمل تدريبات الهجوم على نموذج الاستقبال الخاص بأربع لاعبين، مع

توجيه إنتباه خاص اللاعب كاليجور *Kilgour* ، واللاعب إيرڤن *Irvin* لعلاج أخطاء فى مهارة التمرير.

وهنا يجدر بنا الإشارة، بأنه على بعض اللاعبين من ذوى الوجوه البشوشة والسمحة *The Light Faces mumber's* عليهم أن يمثلوا نفس الموقف فى المباراة خلال الوحدة التدريبية، فمثلا عليهم أن يقفوا فى نفس منطقة الملعب التى كان بداخلها اللاعب المخطئ فى إستقبال الإرسال، حتى يتسنى لهذا اللاعب المخطئ أن يتعرف على خطئه الذى وضحه له المدرب، مع ملاحظة أن يقوم عدد من اللاعبين الشجعان (الذين يمثلون الجرأة مع الوقاحة (بإعادة تمثيل العدد الكلى لإستقبال الإرسالات مطبقين فى ذلك النظام الملحوظ فى الأعمدة المشار إليها فى جدول(٢٠).

أيضا من خلال نفس المباراة المجدولة فى جدول (٢٠) يبين لنا فريق الوطن من خلال بيان أو جدول التمرير الخاص بالمنافس والذى ساعد فى فريق الوطن أن يقرر - أين يجب ترسل الكرة خلال كل دوران ؟ فمثلا يتضح من الجدول الخاص بالخصم(٢١)يتبين لنا أن اللاعب فلويد *Floyed* قد مرر (٥) خمس كرات من المركز الأيسر الخلفى *(L.B)* وذلك عندما كان فريقه فى التكوين أو التشكيل (٤) لاعبين للإستقبال، وقد كانت أشكال هذه (٥) الخمس تمريرات هى (٣) ثلاث تمريرات كانت ممتازة، تمريرتان (٢) كان من الممكن أن تعد بطريقة جيدة لأحد الضاربين، وعندما كان نفس اللاعب فى المركز الأيمن الخلفى نتيجة الدوران، قام بعمل تمريرة واحدة ممتازة من (١٤) أربع عشرة محاولة تمرير.

إذاً فالمفيد من هذا التحليل أن يقع إختيار مدرب ناحية نصف الملعب الآخر المدرب المنافس على هذا اللاعب المدعو *FLOYED* حتى يكون كهدف للإرسال، وذلك فى المستقبل عندما يتبارى الفريقان مرة أخرى.

وبعد التعرف على معدل المعوقات أو العوائق المهارية لدى الخصم يصبح ظاهرا وواضحا لنا أين يجب أن يتجه الإرســال؟ أيضا يجب أن يختار أو يحدد الهدف الثانوى، وهذا فى حالة إذا ما قام فريق الخصم بتغطية ومعالجة هذا الضعف كأن يسحب لاعب التمرير الضعيف مثلا إن ملاحظة فريق الخصم يعتبر أمر فى غاية الأهمية فى معرفة أين يقف الضارب الممتاز ؟ أين رئيس الفريق ؟ كذلك ملاحظة أين التمرير الضعيف ؟ مثل هذه الأمور تمكن المدرب الممتاز كثيرا من إدارة المباراة لصالحه.

إن التكتيك المؤثر والخاص بكفاءة مهارة الإرسال هو غالبا الناتج الخارج من المعادلة الحسابية التالية حيث يلاحظ أن العدد المقسوم عليه كبير، هذا فى حالة إذا كان الإرسال موجها الى لاعب أو نجم فى فريقه آمالين أن الضغط المستمر على مثل هذا اللاعب النجم، قد يسبب له إحتمال الخطأ ويدمر ثقة فريقه.

أما بالنسبة لبعض اللاعبين الذين لا يستطيعون مقاومة هذا الضغط يجب أن يتواجدوا فى تلك المراكز حيث نقوم بالإرسال عليهم عندما يبدؤن فى أقل مساحة من الملعب والشرط أن يكون إنجاز الإرسال عليهم أمر وشيك الإنتهاء.

المعادلة الخاصة بكفاءة الإرسال هى :

$$\frac{E = U - M}{A}$$

حيث (E) = كفاءة الضرب *Spiking Efficiency*

حيث (u) = الكرات(الراجعة)العائدة من الإستقبال والتى من خلالها قام الضارب بالهجوم لتحقيق نقطة او كرة للخارج بعد أن لمسها لاعب من الخصم.

حيث (M) = الأخطاء أو الكرات التى صدت بنقطة لصالح حائط الصد أو خرجت للخارج لصالح الفريق القائم بالصد أو كذا الكرات المضروبة فى الشبكة أو الكرات المرتدة منها.

حيث (A) = المحاولات أو عدد الكرات التى عادت عن طريق الضارب إلى ملعب الخصم أو عدد الكرات التى ضربها الضارب أو وضعها *dink* أو عدد الكرات التى رجعت بواسطة الخصم.

ولا يكتفى بتلك الجداول السابق الإشارة إليها بجدول أرقام (٢٠) والخاص بجدولة مهارة التمرير للخصم والإستقبال لفريق الوطن، بل من الممكن أن نستخدم جداول شبيهة بالجداول السابقة لمهارة الهجوم.

جدول (٢٠)

جدول يبين مهارة تحليل الاستقبال لفريق الوطن

Home Team Recervining chart

<table>
<tr><td colspan="2">التاريخ ١٥/ ٤</td><td colspan="3">فريق الوطن H</td><td>النقاط</td><td>١٥</td><td>١٢</td><td>١٥</td><td>١٥</td><td>النتيجة</td></tr>
<tr><td colspan="2">الميعاد – الساعة</td><td colspan="3">الفريق الزائر V</td><td>النقاط</td><td>٧</td><td>١٥</td><td>١٥</td><td>١٠</td><td>١–٥</td></tr>
<tr><td rowspan="3">مركز</td><td rowspan="3">أمر الإرسال للاعب ورقمه</td><td colspan="3">6 - 2 Offense</td><td colspan="3">4 Man Reception</td><td colspan="3">4`-2 Offense</td></tr>
<tr><td colspan="3">الهجوم ٦ – ٢</td><td colspan="3">٤ لاعبين للاستقبال</td><td colspan="3">الهجوم ٤ – ٢</td></tr>
<tr><td>+</td><td>0</td><td>–</td><td>+</td><td>0</td><td>–</td><td>+</td><td>0</td><td>–</td></tr>
<tr><td>١</td><td>كاليجور
Kiligour</td><td>٤٤
١
(٤)٣</td><td>٢٢
٣
(٢)</td><td>٢٢
٣
(٢)</td><td>١١١
(٤)</td><td>١١١
(٥)</td><td>١
(١)</td><td>٤٤٤٤
(٥)</td><td>٤
(١)</td><td>–</td></tr>
<tr><td></td><td>المتسبدل شيرلى
Shirly sub</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>(٤)–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td></td><td>هتزمان
Hatzman</td><td>٥٤
٢٣
(٤)</td><td></td><td>٢٢
٥
(٢)</td><td></td><td></td><td></td><td>٢٢٢
(٢)</td><td>٢٢٢
(٤)</td><td>–</td></tr>
<tr><td>٢</td><td>المستبدل</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td>٣</td><td>إيرفن
Irvin</td><td>٤٤٥
١
(٤)</td><td>١١
٤٤
(٤)</td><td>٤
(١)</td><td>٢٢٢
(٣)</td><td>٢
١١١
(٤)</td><td>١
٢
(٤)</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td></td><td>Zajek sub</td><td>٥
(٢)٣</td><td>٤
(٢)١</td><td>١
(١)</td><td></td><td>٢
(١)</td><td>٢
(١)</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td></td><td>بيكر
Becker</td><td>٢٢٢٢٢
١١١١١
(٣)</td><td>٢٢٢٢
٥٥٥
(٣)</td><td>٢٢٢٢
١١</td><td>–</td><td>٣٣
١
(٣)</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td>٤</td><td>ثابت لم يتغير
Becker</td><td>–</td><td>٢٢
١١١
(٥)</td><td>٢٢
(٣)</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td><td>–</td></tr>
</table>

تابع جدول (٢٠) لتحليل مهارة الاستقبال

التاريخ ١٥/ ٤	فريق الوطن *H*	النقاط	١٥	١٢	١٥	١٥	النتيجة
الميعاد – الساعة	الفريق الزائر *V*	النقاط	٧	١٥	١٥	١٠	١–٥

مركز	أمر الإرسال للاعب ورقمه	*6 - 2 Offense* الهجوم ٦ – ٢			*4 Man Reception* ٤ لاعبين للاستقبال			4`-2 Offense الهجوم ٤ – ٢		
		+	0	–	+	0	–	+	0	–
	ماشادوا Machado	–	٢٢ (٥)	٢ (١)	–	–	–	–	–	–
٥	المستبدل ولشى Walch sub	–	–	–	–	–	١ (١)	–	–	–
٦	هيرنج Herring	٢٢٢١ ٤٤٣ (٤)	١١١ ٣٣ (٤)	٢٢٢٢ ٣٣ (٦)	–	–	–	– (٣)	–	–
	التغيير Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	المجموع الكلى	٣١	٢٩	٢٥	٧	١٣	٧	١١	١١	–

مساحات اللعب حيث كان يقف المحرر	شبكة	شبكة	شبكة
	٥ ٤ ٦	٥ ٤ ٦	٥ ٣
	١ ٢	١ ٢	١ ٤ ٢

الرموز والمفاتيح المستخدمة فى الجدول السابق

(+) تمريرة أمكن من خلالها القيام بالإعداد لداخل الملعب أى لعبت فيها لعبة ممتازة.

(0) تمريرة أمكن الإعداد منها إلى الضارب الذى فى نهايته الشبكة.

(–) تمريرة قوية *(Ace)* أمكن من خلالها أن فقد لضارب واحد فقط أو تمريرة يجب بعدها الضارب.

جدول (٢١)

جدول يبين مهارة التمرير الخاصة بالخصم

Opponents Passing chart

التاريخ ١٥/ ٤	فريق الوطن H	النقاط	٧	١٥	١٥	١٥	الاتيجة
الميعاد – الساعة	الفريق الزائر V	النقاط	١٥	١٢	١٣	١٠	٥–١

مركز	أمر الإرسال للاعب ورقمه	6 - 2 Offense الهجوم ٦ – ٢			4 Man Reception ٤ لاعبين للاستقبال			4`-2 Offense الهجوم ٤ – ٢		
		+	0	–	+	0	–	+	0	–
١	فلويد Floyed	٤ (١)	٢١ (٢)	١١١ ٢٢ (٥)	١١ ٢٢٢ (٥)	١١ ٢٢٢ (٤)	٢٢٢٢ ١١٣	–	–	–
	المستبدل بانى Payne sub	٢٥٣ (٢)	٢٢ ١١٥	١١١١ ١١٣ (١)		(١)	٦ (١)	–	– (٤)	–
٢	شاسلك Shislk	–	–	–	–	–	٢٢٢ (١)	–	– (٤)	–
	المستبدل			٢٥ (١)	–	–	٦ (١)	–	–	–
٣	مارلو Marloo	٢٢١ (٣)	٢ (١)		٢ (١)	١ (١)	١١١١ (٤)	–	–	–
	المستبدل sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
٤	ماك فرايند Mcfarind	٤ (١)	٢١ (٢)	١١١ ٢٢ (٦)	١١ ٢٢ (٤)	٣٣ ١ (٣)	–	–	–	–

تابع جدول (٢١) مهارة التمرير الخاصة بالخصم

التاريخ ١٥/ ٤		فريق الوطن H	النقاط	١٥	١٢	١٥	١٥	النتيجة		
الميعاد – الساعة		الفريق الزائر V	النقاط	٧	١٥	١٥	١٠	١–٥		
مركز	أمر الإرسال للاعب ورقمه	6 - 2 Offense الهجوم ٦ – ٢			4 Man Reception ٤ لاعبين للاستقبال			4-2 Offense الهجوم ٤ – ٢		
		+	0	–	+	0	–	+	0	–
	المستبدل Zeliech	–	–	–	–	–	–	–	–	–
٥	كانتور Cantor	٢٢١ (٤)	٢٢ (٥)	٢ (١)	–	–	–	–	–	–
٦	المستبدل Sub	–	–	–	–	–	١ (١)	–	–	–
	كارى Carry	٢٢١١ (٤)	٢٢ (٤)	٥٥٢ (٣)	١٢٢ (٣)	٢٢٢ (٤)	١٢٢٢ (٣)	–	–	–
	المستبدل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	المجموع الكلى	٦	١٦	٣٨	١٤	١٦	٤٢	–	–	–

إن استخدام جداول الهجوم خلال هذه المباراة سوف يتيح لنا أن نقرر أى إستراتيجية للضاربين سوف نقرر إستخدامها أو أى إستراتيجية للتبديل والجدول رقم (٢٢) سوف يوضح لنا ويضيف لنا أحداث الضرب جميعها خلال الأشواط الخمس فى المباراة.

جدول (٢٢)

بيان مهارة الهجوم وتطبيقاتها لدى فريق الوطن

Attack Chart

التاريخ ١٥/ ٤	فريق الوطن *H*			النقاط	١٥	١٢	١٣	١٥	النتيجة
الميعاد – الساعة	الفريق الزائر *V*			النقاط	٧	١٥	١٥	١٠	٥–١
أمر الإرسال للاعب ورقمه	*Right* الأيمن			*Middel* الأوسط			*Left* الأيسر		
	+	0	–	+	0	–	+	0	–
Machada ماشادا	١	–	–	٣	–	١	٣	٢	١
التبديل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Beker بيكر	١٠	٤	١	٨	–	١	٧	٢	٢
التبديل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Irvin إيرفن	٥	٢	٣	–	–	٢	٣	٣	١
Subzajek	–	–	٣	–	١	٢	٢	٢	١
Kilgour كاليجور	١٠	١	–	٦	٥	٢	٥	٤	٤
التبديل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
خولتزمان *Holtzman*	٦	–	–	٤	–	١	٦	٢	٣
التبديل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Herring هيرنج	٨	٢	٢	٣	–	٢	٤	١	٥
التبديل Sub	–	–	–	–	–	–	–	–	–
المجموع الكلى	٤٠	٩	٩	٢٤	٦	١١	٣٠	١٨	١٧

رموز مفاتيح الجدول : وهى مختلفة عند التمرير والإستقبال :

(0) محاولة لم تؤدى إلى نتيجة بالنسبة للفريقين.

(–) خطأ الفريق (الضيف) يعنى خطأ فنى - ضارب - ضرب لأسفل (بأطراف الاصابع ولكن بقوة قليلا) *Dinks* سمح للفريق الآخر ليسجل - خارج الحدود.

من خلال الأداء الهجومى والمشار إليه فى جدول رقم (٢٢) لفريق الوطن من الناحية اليسرى للملعب والتى تتسم بالآتى :

أن اللاعب كاليجور *Kilgour* قد إستلم معظم الكرات المعدة، وهو بهذا أصبح مكشوفا للفريق الخصم، مما دعى فريق الخصم المنافس أن يضع فى مواجهة كاليجور أحسن لاعب صد لديه، كذلك كان على باقى اللاعبين ألا يقفوا مكتوفى الأيدى حيث عليهم يشيدوا أو يقيموا بعض التركيبات على الشبكة أو أن يستخدموا ما يعرف *Decory* والمقصود به الشرك أو الخدعة بمعنى أيضا لجؤهم إلى الايقاع بهم فى شراك أو خدعات، ويقومون بالاعداد لضارب آخر معاكس أو بالضرب للاعب الصد الضعيف.

أيضا يتضح من نفس الجدول أن اللاعب هيرنج *Herring* حقق نسبة ضرب هجومى ممتازة من الجانب الأيمن، وقد ظهر هذا من متوسطة السلبى، وبالتالى فإنه يحتاج إلى تدريب أكثر من الجانب الأيسر من الملعب، وهو ما يجب على المدرب عمله خلال الوحدة التدريبية كما يلاحظ أيضا من الجدول السابق أن هجوم الفريق من الوسط يسير بصورة طيبة أخذ فى الاعتبار أن كل من اللاعبين إيرفن *Irvin* زاجيك *Zajek* يحتاجان تدريب أكثر فى نظام اللعبة الواحدة *One play* والتى تشابه فى ادائها مع هجوم المنتصف (الوسط).

إنه من المهم جدا والواجب علينا أن نحاول ذوبان اللاعب الضعيف فى الضرب مع الفريق حتى نرفع من كفاءة هذا اللاعب، وللإيضاح يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن اللاعب إيرفن *Irvin* قد قام بإعطائه العديد من الكرات المناسبة للهجوم من مركز الوسط على الشبكة وذلك من خلال المباراة.

وإذا لم يكن أى من المعد والضارب فى حالة كمال وإتقان للمسة الواحدة أو للعبة الواحدة *One play*، فى هذا الدوران بالذات، فإنه أصبح من الصعب على اللاعب إيرفن أن يعلق لاعب الصد الأوسط، ومن المحتمل أن يزيد دفاع فريق الخصم فيجعل هناك أثنين أمام لاعب الضرب فى نهاية الشبكة أما بالنسبة للاعب البديل زاجيك

Zajek فنحن نرى أن مازال لديه الصعوبة لأن يترك أو يبتعد عن مقعد البدلاء مرة أخرى للمتغير وعليه أن يبقى ساخنا خلال المباراة حتى يسترد أو يسترجع كفائته الذى أصبح من الواجب عليه أن يظهرها ويتنافس بها كلاعب بدء المباراة رغم إستبداله.

أما بالنسبة لحالة اللاعبين كاليجور *Kilogour*، هيرنج *Heirring*، هولتزمان *Holtiman* وبيكر *Becker* كانت جميعها حالات غير ثابتة من ناحية اليمين.

حيث كان معدل الضرب الهجومى والخاصة بضرب اللاعبين الستة (٦) الذين سوف يقودون الهجوم ضد أربع (٤) أو (٥) فرق صلبة قوية أن عليهم أن يكونوا متفاهمين منظمين عند مواجهة هذه الفرق.

كما أظهرت جداول التحليل الأدائية لمهارة الهجوم من مراكز الضرب المختلفة أن إحصائيات الضرب الهجومى لفريق الوطن *Home* ضد الفرق التى أنهت الموسم، كان على قمة الأربع فرق القوية فى بطولات الإتحاد الأمريكى للكرة الطائرة *U.S.V.B.A* وعلينا أن نعى حقيقة هامة وهى أن هذه الإحصائيات لا تعنى شيئا إذا لم تكمل الدرجات المتحصل عليها من جميع الفرق بما فيها تلك الفرق الضعيفة، وبعد تقويم مهارة الهجوم يتضح لنا أن المدرب قام بوضع الضاربين ومراكزهم فى كل شوط، وحدد مكان المعد الذى يقوم بتوزيع الكرات لهم فى مراكزهم الضعيفة والتى كانت فى العادة مواجهة للاعبى حائط صد الخصم المتمكنين، خلال ذلك يقوم إصطاف التدريب بتقييم أدائهم فى هذه المراكز وتكتيكات ضربهم.

فمثلا فى حالة اللاعب هولتز مان *Holtzman* الهجومية جدول (٢٢) نلاحظ أن إحصائيات هذا اللاعب قد بينت أنه لم يسدد عدد كاف من الكرات المعدة من الجانب الأيسر، والسبب فى ذلك أن هذا اللاعب المعد الذى يعد له قد فقد الثقة فى قدرة اللاعب هولتزمان على الضرب مع الإحتفاظ بالشكل البيانى (الدياجرام) الخاص بالضرب، ويرسم أسهم على الورقة المصمم عليها ملعب الكرة الطائرة و *(Scaled)* نستطيع أن نحدد من خلال هذا الرسم أحسن المنافسين للفريق الذين سوف يورعون على خط الهجوم أمام اللاعب هولتزمان بالنسبة له، وإتجاه جانبه الأقوى، وبالتالى نجد أنهم استطاعوا أن يأخذوا فائدة أو منفعة من وقوفهم ضد هذا اللاعب هولتز مان لذا يجب على االاعب العمل والتدريب بإجتهاد لكى يطور خطته فى الضرب وينهى الموسم بنسبة قدرها ٣١٢ على الجانب الأيسر.

أما بالنسبة للاعب ماديسون واللاعب هيرنج نجد أنهم قد طوروا من أنفسهم لكى

يتسيدوا مهارة الضرب فى المنتصف فى هذا المركز لتصبح ٣٠٧، ٣٣٣ على التوالى فى نهاية الموسم.

وبتحليل الهجوم نجد إن البيانات المتحصل عليها والتى تخص اللاعب كاليجور جدول(٢٣) قد أمكن إرجاعها إلى المعدين الذين قد فشلوا فى القدرة على التنبؤ أو التكهن.

جدول رقم (٢٣)

التحليل الهجومى بواسطة مركز الضارب

	هجوم مشترك *Composite*	يمين *Right*	منتصف *Middie*	يسار *Left*
كاليجور Kalegour	٣١٩ / ٢٥٠	٣٥٦	٢٥٠	٢١٤
لى lee	١٦٥ / ٢٣٠	٩٠	٢٥٠	٢٩٤
تيودو Toy do	١٧٠ / ٢٠٠	٢٠٠	١٤٦	١٨
هولتز مان Holtzman	١٧٠ / ٢٠٠	٢٠٣	٢٠٤	٤٤
ماديسون Madison	٢٠٠ / ١٨٠	١٨٠	٦٥	٢٧٩
هيرنج Herring	٢٠٨ / ١٥٨	١٧٨	٤٠	١٦٣

كنماذج توزيع للأعداد بالنسبة للاعب كاليجور وذلك عندما كان يلعبون أحد المبارايات القوية.

إن العادة الخاصة بالإعداد المستمر وخاصة للاعب ضارب قوى، تجعل فريق هذا اللاعب ممسوك تكتيكيا وأصبح بالتالى إتخاذ وسائل الدفاع أمامه من قبل الفريق (الخصم) بالتخطيط والتكتيك أمر حتمياً، حينئذ يجب على لاعبى الإعداد أن يقوموا

بتوزيع الكرة الى اللاعبين الضاربين المجهولين بالنسبة للفريق المقابل وذلك خلال المباراة ويفضل فى مثل هذه الحالات أن نعمل على تحريك الاعداد ولنجعل العمل الهجومى صعب التنبؤ به، وبذا نعطى المهاجمين فى الصف الأمامى المجهولين بالنسبة للفريق المنافس الدافع القوى لكى يقتربوا مع كل ضربة مع توقع إستقبال الإعداد وبمجرد أن يصل موسم المنافسة إلى درجة عالية من التقدم والنجاح يجب أن نكون قد كرسنا وقت أكبر لتدريبات أكثر خاصة فيما يتعلق بالتدريبات التكتيكية ونركز على النقاط النهائية التى تحقق شيئ من الثقة مع حدوث التكيف مع اللاعبين بعضهم لبعض.

إن الشيئ الهام هنا وعلى وجه الخصوص فى هذه الحالات ما يتعلق بالنقاط النهائية والتى تتضمنها الجداول الخاصة بأداء الضاربين فى كل مباراة جداول (٢٣) فى كل مباراة لعبوها، ما هى فى الواقع إلا تأكيد على قدراتهم على التحمل خاصة فى المباراة الطويلة.

إن الجداول المتحصل عليها والخاصة بتقييم مستوى الأداء المهارى الهجومى من خلال المباراة، توضح لنا أيضا أى من اللاعبين الضاربين يجب علينا إستبداله فورا خاصة ما إذا كان هذا الشوط هو الحاسم. كما أن التقرير الإستكشافى الخاص بفريق الخصم والذى سوف نتعرض له فيما بعد يكاد يكون مكتملا خاصة إذا إندمج مع جداول الخصم المتضمنة كفاءة ذلك الخصم فى التمرير والضرب.

إن دور المدرب دورا هاما بالنسبة لهذه الجداول والتقارير الاستكشافية إذا يجب عليه أن يناقش التقارير مع الفريق وليكن ذلك من خلال التدريب وقبل الفترة السابقة للمباراة بمدة كافية حتى يتمكن هؤلاء اللاعبين من فهم العديد من الأمور التى تتعلق بمهاراتهم السابقة، فمثلا عليهم أن يفهموا لماذا يجب على دفاعهم أن يظل متيقظا، ولماذا يجب على الإرشادات أن توجه إلى منطقة خاصة من الملعب. عموما يجب أن تكون الإيضاحات التى يشير إليها المدرب يكون جميعها مستخلصا من الجداول الإيضاحية.

ويلاحظ هنا أنه فى حالة إذا ما كانت إستراتيجية اللاعب ذات معنى كامل يجب أن يظهر ذلك المعنى الخاص من خلال تقارير الاستطلاع أو الاستكشاف عن هذه الاستراتيجية ولابد أن يتم هذا أثناء اللعب ليستفاد منه أثناء أوقات الراحة أو قبل بداية الشوط الخامس (الحاسم) أو فى اللقاءات القادمة.

تقرير إستكشاف الخصم (الفريق المنافس)

Opponents Scouting Report

وهنا نعود مرة أخرى إلى طريقة إستكشاف الخصم والتى سبق التنوية عنها وذلك من خلال رسم تخطيطى معين لملعب الكرة الطائرة، نستطيع من خلاله أن نبين إستراتيچية اللعب الخاصة بالخصم والتى يمكن أن نلخصها فى طريقة ضربة أو طريقة إرساله.

كيفية إعداده القيام بعملية الهجوم وأساليب هذا الإعداد.. إلخ إن هذه الطريقة الإستكشافية لا تصبح ذات معنى إلا إذا إندمجت مع الجداول الإحصائية الأخرى لهذه المهارات، ولكى نستطيع أن نتفهم الطريقة الإستكشافية للخصم يمكنا رسم ملعب كامل بحيث يشمل ملعب فريق الوطن، وملعب الفريق الخصم على أن يكرر هذا الرسم بعد ست دورات أنظر الجداول من (١٩) إلى (٢٢).

وبتحليل هذه الطريقة الإستكشافية مع مجموعة الدورانات يمكننا أن نوضح بعض الحقائق، فمثلا إذا نظرنا إلى الدوران الأول نجد أفضل مكان لإرسال الكرة إليه هو يمين اللاعب *(B)* وقريبا من الشبكة، ويعتبر اللاعب *(B)* هو أحسن ضارب ومستقبل فى الفريق الخصم، وإعداده أكثر معنوية عن غيره من اللاعبين أيضا يعتبر نفس اللاعب *(R)* هو أحسن ممرر لبعض الكرات، ولكن مثل هذا اللاعب لديه متاعب خاصة بالنسبة لتغطية الضارب، وقربه من الشبكة ليستقبل الإرسال.

والسؤال هنا كيف نستطيع نحن كفريق مجابهة هذا الموقف ؟

لهذا سوف يقوم اللاعب كاليجور بأداء الإرسال فى اتجاه ملعب المنافس فى هذا الدوران، و لهذا يجب على هذا اللاعب أن يتدرب على رمى الإرسال بثلاث مناطق موضحة مشار إليها فى هذا الجدول.

جدول (٢٤)

كفاءة الضارب خلال المباراة

Spiker Effiency by game

المباراة	الكرات الغير راجعة *Un returinable balls*	الأخطاء *Mistake*	الكرات التى عادات	مجموعة المحاولات *T.M*	متوسط الشوط *G.M*
١	٥	٢	١	٨	,٣٧٥
٢	٦	٢	–	٨	,٥٠٠
٣	٥	١	٣	٩	,٤٤٤
٤	٤	١	–	٥	,٦٠٠
٥	٥	٣	٢	١٠	,٢٠٠
٦	٢٥	٩	٦	٤٠	,٤٠٠

وبالرجوع إلى أشكال الدورانات يتضح لنا أن اللاعب *(C)* نادرا ما استقبل مهارة الإرسال وذلك عندما كان يقف فى المركز الأمامى لاعبه كما أنه لم يمر بطريقة جيدة من هذا المركز أنظر شكل الدوران (١ : ٦).

ولقد قام اللاعب *(B)* باتخاذ شكل *(Groove)* ممر (زقاق) ففي مثل هذه الحالة سوف يجب علينا أن نقوم برمى كرة إرسال ناحية لاعبه الإمامى الأيمن.

أيضا علينا أن نتأكد أن الارسال قصير أو نتأكد أن اللاعب *(B)* يترك الكرة لتذهب إلى اللاعب *(L)* والذى يعتبر ممتازاً فى التمرير.

أما بالنسبة للاعب *(D)* فنحن نجد أن هذا اللاعب لديه متاعب خاصة عندما يكون فى مركزه الخلفى والايسر وعندها يتحتم عليه أن يستقبل الكرات العالية والتى كانت أعلى من مستوى اللاعب *(B)* أو أعلى من مستوى كتف اللاعب الآخر *(O)*.

ايضا علينا أن نعتبر اللاعب *(R)* ممرر ممتاز خاصة إذا ما ارسلت الكرة مباشرة له.، وبالرجوع الى لاعبى الوطن نجد أن اللاعب بيكر *Becker* سوف يكون أثناء الصد فى المنتصف، واللاعب هيرنج *Herring* سوف يصير أمام اللاعب *(B)* لذلك بمجرد ما يقوم اللاعب *(B)* بالضرب العالى حدا للعمق فى ملعبنا (الوطن) يجب علينا محاولة القيام بعمل حائط صد ناعم أمامه (خفيف) حتى نضمن انحراف الكرة إلى داخل ملعبنا فى الجزء الخلفى واتجاه لاعبينا (لاعبى دفاع اليمين).

كما يمكن القول أيضا بأنه أصبح فى إمكان اللاعب هيرنج *Herring* أن يقترب أكثر من المعتاد وذلك من خط الهجوم، وبمجرد عدم ذهاب اللاعب *(B)* بالضرب العالى جدا للعمق فى ملعبنا (الوطن) يجب علينا محاولة القيام بعمل حائط صد ناعم أمامه (خفيف) حتى نضمن انحراف الكرة إلى داخل ملعبنا فى الجزء الخلفى واتجاه لاعبينا (لاعبى دفاع اليمين) .

كما يمكن القول أيضا بأنه أصبح فى إمكان اللاعب هيرنج *Herring* أن يقترب أكثر من المعتاد وذلك من خط الهجوم، وبمجرد عدم ذهاب اللاعب *(B)* إلى داخل نهاية حائط الصد، ولكنه يفضل أن يكون ضربة من أعلى أو من فوق حائط الصد، هنا يجب علينا أن نستخدم المنتصف (الملعب) فى الدفاع عن وضع اللاعب كاليجور علينا أن نستخدم المنتصف (الملعب) فى الدفاع عن وضع اللاعب كاليجور *Kilgeour* بجوار نهاية حائط الصد، عندما يقوم اللاعب *(B)* بالضرب الهجومى، أيضا سوف يلعب اللاعب إيرڤن *(IRVIN)* فى المنتصف، مما يجعل اللاعب *(B)* لا يلجأ إلى الضرب إلى فى حالة واحدة فقط وهى عند مواجهته لبعض المتاعب، إننا سوف نقبل من بيكر *Becker* أن ينحرف بالضرب إلى منطقتك.

كما لا تحاول أن تستعرض الضرب أو سوف تدفع اللاعب هولتز مان *Holizman* للكف عن القطع *Cut off* بعيدا عن المركز الأيمن الخلفى، وإذا حصل هذا نجد أن عليه أن يستقبل معظم ضربات اللاعب *(B)*، عموما عليك أن تبدأ من العمق أكثر من المعتاد لأن معظم ضربات اللاعب *(B)* تضرب على بعد أقدام قليلة من الخط الخلفى، فمثلا نجده فى حالات يضرب *With at top spain* (أى أن ضربه مع دوران الكره لأعلى، ونادرا مايكون ضربة خارج الملعب) .

ويلاحظ أن حائط الصد البعيد (فى نهاية الشبكة) سوف يشكل من اللاعب ما شادو لذلك، عندما يذهب الإعداد إلى *(B)* على اللاعب ماشادوا أن يذهب بعيدا من الشبكة بقدر المستطاع وقبل ما يقوم اللاعب *(B)* بلمس الكرة لخط الضرب، بعد ذلك على ماشادوا أن يتحرك فجأة كلاعب وأن يكون بجوار الخط الجانبى على بعد ١٢ قدم.

أما بالنسبة هولتزمان *Holizman* سوف يكون مكانه الجديد أعمق من المعتاد، أما بالنسبة للاعب ماشادوا سوف يأخذ بعض من تغطيته المكلف بها والمعتاد عليها، هنا سوف نجد أن اللاعب *(B)* سوف لا يضرب الكرة للداخل على ١٠ أقدام من الخط الهجومى ولكن الإعداد سوف يذهب إلى اللاعب *(C)* وذلك بعد ثلث وقت

الشوط الذى يلعب، أما بالنسبة للاعب ماشادو بصد الخط الهجومى حتى لو قام بأداء حائط صد فردى، أيضا على اللاعب إيرفن يجب عليه أن يكون متيقظا للضرب لأسفل *Dink* فى المنتصف أما بالنسبة لباقى المدافعين سوف يكونوا فى مسافاتهم العادية لكنهم يدوروا ناحية اليسار، هذا فى حالة مالم يكن هناك أى تأثير للهجوم القاطع للملعب بواسطة *(C)*.

إن التقدم الخاص بتقرير إستطلاع أو إستكشاف الدفاع بالذات يجب أن يكون باليد *Handle* (أى ليس بإستخدام الجداول أو الإستكشاف)، وموضعيا بواسطة المدرب ومن خلال جداول الإستكشاف والإحصائيات التى يقوم بها الإحصائيين من الجهاز الفنى، والحادثة فى مباراة واحدة يستطيع المدرب أن يلتقط من خلالها العديد والكثير، فمثلا يستطيع أن يتعرف على حائط الصد ونوعيته هل هو حائط صد هجومى أو دفاعى، كذلك يستطيع أن يلتقط النقاط الضعيفة فى دفاع الفريق.

ومن خلال الإستطلاع أو الإستكشاف وكذلك الجداول الإحصائية، نستطيع أن نسهل مهمة بعض اللاعبين مثلا نستطيع التعرف على لاعبى الدفاع الذين أثبتوا وجودهم بسهولة خلال المباراة، وكذلك أيضا لاعبى دفاع العمق الضعفاء المستوى *Poor digger's* كذلك هؤلاء الذين تعودوا أن يتركوا مراكزهم (لايبثتوا فى أماكنهم).. الخ. كل هذه الإستكشافات نستطيع الحصول عليها خاصة إذا ما كان الفريق المستطلع تم ذلك عليه بصورة جيدة.

كذلك بالنسبة لاستطلاعنا أو إستكشافنا للاعبى حائط الصد، هنا يجب أن نعرف أن أفضل الأماكن لتقييم لاعب الصد، هم هؤلاء الذين يعرفون بالصد فى أطراف الشبكة أى من جهة الحكم الأول، كذلك من جهة الحكم الثانى، حيث ذلك يسهل علينا أمور كثيرة منها معرفة قوة حائط الصد فى جانب الشبكة كيفية تعاملهم مع الضاربين الممتازين هذا بالإضافة إلى لاعبى التغطية الذين يقفون ورائهم. أيضا من خلال مراقبة المباراة يستطيع المدرب أن يرى هل فى استطاعة لاعبى حائط الصد هؤلاء أن يصلوا إلى مستوى التمكن فوق الشبكة أم لا ؟

أيضا أن يمتد إستكشفنا إلى ملاحظة المعد فى حالة وجوده فى موقف العداء بالملعب الخلفى. وعلى المدرب أن يسأل نفسه السؤال التالى لهذا اللاعب. هل هذا اللاعب يترك مكانه قبل أن تضرب الكرة ضربة الإرسال ليجرى إلى المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم) لكى يقوم بالإعداد. وذلك عندما يكون إستقبال الكرة بالعمق *Ball dug* ؟ يلاحظ فى كثير من الأوقات أن بعض اللاعبين يتسمون

بالبطء وذلك عند قيامهم أو تكليفهم بتغطية تلك الكرات المطلوبة بطريقة *dink shoot*، أنهم يلجأون إلى الإنعطاف جانبا لتعويض هذا البطء وذلك من خلال لعب الكرة بطيئة جدا من الشبكة، وذلك عندما لا يكون فى مقدرتهم إستقبال الكرة المضروبة ضربة ساحقة قوية أسفل العمق.

المهم أن مثل هؤلاء أيضا يجب أن يشملهم الاستطلاع أو الإستكشاف حتى نستطيع إستغلال مثل هذا الموقف. وعلى الناحية المقابلة من نصف الملعب الآخر وأثناء الضرب بطريقة الضرب الساحق لأسفل، نرى أن بعض الأخرين يتخذوا وضع القرفصاء المبالغ فيه جدا، حتى يصبحوا قريبين من الأرض وذلك قبل أن تضرب الكرة، بينما يميل البعض الآخر إلى الوقوف (الوقوف مفلطحا على القدمين *Flat Footed*) أى ليس على الأمشاط وبالتالى فهم لا يستطيعون أن يستجيبوا بالسرعة الكافية للقيام ببعض الحركات الصعبة كحركة الغطس *Dive* الدفاع العميق من حركة الغطس إتجاه الأمام لكى يستطيعوا تغطية الكرات القصيرة المضروبة والتى يطلق عليها *Short dink shoot* وأيضا *Flat Footted*.

عموما عند قيامنا بالإستكشاف أو إستطلاع الدفاع يجب على الواحد منا كمدرب أن يلاحظ الأمور التالية لأهميتها :

- لاحظ لاعبي حائط الصد الضعفاء *The weak Blocker's*.
- لاحظ الأنماط أو نمط الدفاع المستعمل *The Typer'sor typer of defense*
- لاحظ أفضل المناطق للضرب الساحق من النوع الـ *Dink*.
- لاعبى إستقبال العمق الضعفاء *the poor digger's*.

ومن ملخص الإستكشاف أو الإستطلاع يمكن أن يساعدنا على فهم الكثير سواء عن فريقنا أو الفرق الأخرى، وفى حالة ما إذا استعمل هذا الملخص الاستكشافى التسجيلى بواسطة المدرب فانه سوف يثبت لنا من هم اللاعبين المنفردين (المتميزين) وذلك عند وصف المسابقة ككل أو المنافسة الواحدة عند تطرقنا للتسجيل بعد تقسيم الفرق إلى أقسام.

يوم المباراة *the day of game* :

يوم اللقاء المميز الذى يختلف عن بقية الأيام الرياضية فذلك اليوم يختلف عن أيام التدريب أو أيام المباريات الودية، أيضا يختلف اليوم حسب طبيعة اللقاء، هل

هى مباراة قوية أو مباراة بطولة أو مباراة تصعيد.. الخ، ففى ذلك اليو يتم فيه إخراج الفريق بصورة متميزة، وهناك بعض المراسم الخاصة التى يجب أن يراعيها المدرب فى مثل هذا اليوم مثلاً يجب أن يكون مظهر الفريق مظهرا مشرفاً من حيث زى الفريق الذى يجب أن يكون متميزاً يرتاح إليه جميع اللاعبين، كما يجب أن يكون هناك عشر (١٠) دقائق جانبية ولتكن قبل خروج الفريق من وحدة خلع الملابس وتكون عادة مخصصة للمراجعة وإنهاء طرق وأساليب اللعب التى سوف ينفذوها، وفى هذه الدقائق القليلة يجب على المدرب أن يكون كلامه محدود وإيجابى خاصة فى هذا المؤجز الشرحى لإستراتيجية لعب الفريق.

فمثلا يجب على المدرب أن يتناول في هذا الموجز الإستراتيجي بعض الأمور التالية خاصة إذا كان فريق الخصم أو المنافسين قويا، فمثلاً:

- على اللاعبين أن يعرفوا الى من سوف يرسلوا الإرسال ؟
- أيضا من هم لاعبى الصد الضعفاء ؟
- ما هو شكل دفاع الخصم ؟
- أين تكون أفضل المناطق للهجوم ؟
- يوصى اللاعبين المعدين أن يكونوا متآلفين مع الضاربين (بمعنى أن يعرفوا أى أنواع الإعداد يفضلونها).
- التوافق العام بين دخول الضارب وحركة الكرة.
- من اللاعبين يتأخر فى الاقتراب ومن منهم يميل إلى الدخول لأداء الضرب مبكراً.

كل هذه الأمور يجب أن يعرفها اللاعبون منك كمدرب، كما يجب أن تعطى التعليمات بالنسبة للأمور السابقة بحيث تكون ظاهرة على كيفية إيقاف هجوم الخصم ولا يقتصر دور المدرب على توضيح مجموعة الأمور السابقة بل يمتد إلى أبعد من ذلك، فمثلا يوم المباراة لو كانت تبدأ فى تمام الساعة الثامنة مساءاً - عليه أن يبدأ الإحماء حول أرضية الملعب الساعة السابعة وعشر دقائق.

- كما يمكن لهذا المدرب أن يوجه البرنامج التدريبى الأولى (الإحماء) الذى يقوم به ويشرف عليه رئيس الفريق.
- ويوجه اللاعبين توجيها خاصاً، فمثلاً على هؤلاء أن يهتموا بالـ *Joky* الجرى الخفيف حول الملعب.
- ثم يذهبون للعمل كفريق أفراد لتأدية تدريبات الدورانات الإستطالة أو المطاطية (بمعنى آخر تدريبات المرونة).

- القوة العضلية والمطاطية للعضلات.
- بالإضافة إلى تدريبات الإحماء لحوالى ١٥ دقيقة.
- وفى حدود الساعة السابعة وخمس وعشرون دقيقة مساءاً عليهم أن يكونوا أزواج بحيث كل إثنان لاعبان معهم كرة ويبدأون لعب *Pepper* حتى الساعة السابعة وخمس وثلاثون دقيقة.
- أما الـ (١٥) دقيقة الباقية يجب أن تكون لتنمية الضرب والإرسال والإستقبال.

وأثناء قيام الفريق بعمل الإحماء على المدير الفنى أن يراجع النقاط التالية خاصة إذا ما كان فريق المدرب هو الفريق الضيف.

١ - هل الميكروفيلم المستخدم لتسجيل المباراة صالح أم لا.

٢ - هل هناك مناشف فى أماكن الضيوف وكذا فى أماكن فريق الوطن كذلك فى حجرة خلع الملابس وأيضا مقاعد (يترك هذا العمل فى العادة للمدير الإدارى).

٣ - هل أبواب وحدة خلع الملابس يتوافر فيها عامل الأمان مقفلة جيدا.

٤ - هل الحكم المعين لهذه المباراة هو نفس الحكم المعتمد والمعين من الجهات المعنية لهذه المباراة بالذات.

٥ - هل قام بمراجعة أسماء وأرقام اللاعبين من واقع بطاقتهم مع المسجل.

عموما يستطيع المدرب أنى يراقب عملية الإحماء الأولى قبل المباراة، أو يدع ذلك بتفويض أحد من الإصطاف والمساعدين للقيام بعملية الإحماء، ويتخذ هذا الإجراء إذا ما إفتقد رئيس الفريق لبعض النواحى الفنيه فى الإحماء، أو أمام مباريات معينة، ويلاحظ فى عملية الإحماء إنها تتم بالتناوب بين الفريقين فعلى كل فريق أن يظل فى منتصف ملعبه لمدة لا تقل عن (٥) دقائق، يتبادل بعدها نصف الملعب الآخر.

وبينما يقوم كلا الفريقين بعمل الإحماء، قد يلاحظ أن بعض من الفرق تقوم ببعض الإحتيالات أو الأفكار الدهائية *Subtletiss* التى تتغير فيما بينهم فى حالة فريق الخصم، فمثلا تكوينات الضرب عن طريق المعد المعاكس (والعكس).

Spiking off apposing setter's حيث إظهار بسالة الضرب الضخم (المتوحش القوى) *designed to impress the appaition*.

هذا النشاط المنفذ قبل المباراة يتغير فى العادة بين أعضاء الفريق الواحد، حسب حالة الفريق المقابل، لذلك فإن التركيز المحنك من قبل الفريق على نسبة الضرب

التى سوف يستخدمها الفريق المقابل فى المباراة وكذا نوعية الضرب، فمثلاً هل سيقوم باستخدام الضرب لأسفل المستقيم *stright* أو ضرب *dink* كل هذه الأمور نستطيع التعرف عليها من خلال إحماء الضرب.

وفى بعض الأحيان نجد أن بعض الفرق تكون مفزوعة من أساليب الإحماء المختلفة التى يقوم بها الخصم، وهذا معناه أن مثل هذه الفرق تفقد المباراة قبل أن تبدأ.

الدورانات :

إن بداية الدورانات من الأمور الهامة جدا، وذلك بسبب تنوع وإختلاف نهاية كل شوط وكذلك بالنسبة للأخطاء التى يمكن أن تحدث ويحاول المدرب تلافيها فى الشوط التالى، فمثلا إذا تواجد عنده أحد اللاعبين الذى لا يستطيع أن يضع الكرة المرسلة إلى ملعب الخصم فى المركز الخلفى الأيسر (مركز ١)، فإن هذا اللاعب سوف يكون أقل نفعاً، إلا إذا أقنعه المدرب أهمية هذا الإرسال فى هذا المكان ويحاول أن يضع الكرة المرسلة فى المكان المحدد هنا ترتفع معنويته وتعود ثقته بنفسه.

أيضا أثناء القيام بعملية الصد نجد أن بعض اللاعبين القائمين بحائط الصد يشكلون قلق بالغ بالنسبة لبعض الضاربين حيث يحس هؤلاء بأنهم ليسوا فى إستطاعتهم ضرب كرة قوية لتمر من هذا الحائط المنيع، وهنا سوف يفكرون فى عمل شى آخر، والعكس صحيح، ببساطة نجد أن بعض الضاربين لا نستطيع إيقافهم بالصد الأكيد أثناء المباراة وهذا أمر متوقع.

فقد أحد الأشواط :

فى بعض الحالات نجد أن المدرب قد يفقد أحد أشواط المباراة بسبب إرتكاب هذا المدرب لخطأ فى تشكيل فريقه. الذى يصبح هذا المدرب شاهد لاحول له ولاقوة أمام المنافس لذلك، بمجرد هذا التحذير الأول، (فقد أحد الأشواط) يجب على المدرب الإحتراس عند النزول فى الشوط الثانى بتشكيل آخر، وعليه أن يراجع فى قرارة نفسه هذا التشكيل بين الأشواط قبل أن يلعبه ويسلمه الى المسجل، وياحبذا لو إستشار أحد مساعديه فى ذلك التشكيل حتى يستطيع أن يعوض ما فقده من نقاط فى الشوط السابق.

إرتباك الرأى :

كما يجب ألا يكون هناك أى إرتباك فى الرأى فى الشوط الأول، مثل من الذى

سوف يقوم بأداء الإرسال الأول، لأن مثل هذا الأمر سوف يكون معلقا بالنسبة لإجراء القرعة وبعض الفرق قد تقع فى عادة دائمة حيث يبدأون بأحسن ضارب مثلا فى المركز الأمامى الأيسر (٤)، وذلك بسبب عدم الإهتمام أو الإنتباه *Regard less* لأى من الفريقين سوف يفوز بالإرسال بعد إجراء هذه القرعة، وينظموا تشكيلهم حتى يستطيع أحسن مرسل أن يرسل هذا الإرسال، وعموما فى حالة ما إذا فاز الفريق برمية الإرسال فإن الإرسال القوى يجب أن يكون فى الناحية اليمنى الخلفية من ملعب الخصم، والعكس عندما يرسل الخصم حتى يكون أحسن إرسال فى المركز الأمامى الأيمن.

ويلاحظ أنه فى حالة فوز أحد المدربين بالشوط الأول عادة ما يحاول أن يحافظ على نفس التشكيل، ويقوم بعمل لفة العكس (ضد عقارب الساعة) أو لفة للأمام (مع عقارب الساعة)، وهذا يعتمد على من الذى سوف يدور عليه الإرسال. ولكن ماذا يفعل المدرب الآخر إزاء هذا الموقف، والجواب هنا عندما يفقد ويخسر خسارة سيئة بفارق من النقاط كبير، فنجده فى العادة يبدأ بلاعبين جدد، كما يبدأ بدوران مختلف محاولة منه فى التقدم كمباراة جديدة، ولو فكر هذا المدرب بالقيام بعملية إستطلاع أو إستكشاف، فإنه من الإحتياطات الجديدة أن يكون ذلك الإستطلاع أو الإستكشاف، فى جميع الدورانات ولا يقتصر على دوران واحد، ويستمر الأمر كذلك حتى تنتهى المباراة.

وذلك حتى يستطيع أن ينافس هذا المدرب ولاعبيه أن يتعرف وبسرعة مادفعه لهذا التشكيل الجديد أو ماهى ظروف التبديل أو التغيير الذى سوف يقوم به وفى أى الحالات...الخ.أثناء الوقت المستقطع يجب أن يقف الفريق بالكامل ويتزاحم حول المدرب ومساعده، وذلك حتى تسمح بالتركيز فى الدقائق الأخيرة خاصة بالنسبة للنقاط وهنا يجب على جميع اللاعبين أن يكونوا متضامنين، وحتى يكون كل واحد منهم حريص فيما يختص بالاستراتيجية التى سوف تستخدم وذلك عندما يبدلوا بعضهم البعض داخل الملعب.

وعن الإستراتيجية نجد أن بعض الفرق تغير من استراتيجيتها لمقابلة مواطن الضعف والقوة بالنسبة للفريق الخصم، كذا التغير فى الإستراتيجية للحصول على بعض الأدلة أو العوامل التى سوف تجبره للقيام بالتغير فى اللعب، وهذا بالتالى سوف يجعله يأخذ أقصى تقدم له، حتى لو كان هذا الأمر فى أحسن شوط، بمعنى آخر إستخدام إستراتيجية خاصة تجبر الخصم على عمل التبديل أو التغيير أكيد كل هذه

الأمور سوف تريك الخصم وتفجر نقاط ضعف حائط الصد.

حائط الصد :

وعن حائط الصد نلاحظ فى كثير من المباريات إختلاف مستوى الأداء للاعبى حائط الصد فمنهم من يقوم بالمهمة على أكمل وجه ومنهم من يخشاه الضاربين، ومنهم من يتسم بالتحكم فى إنحراف الكرة، ومنهم من هو ضعيف الأداء فالنسبة لحائط الصد القوى يجب أن يكون متغير، (متحولا) *Switiched* بالنسبة لمركز الضرب، حتى يستطيع لاعبو الصد أو أحد اللاعبين الذى يتسم بالقوة، وهو شخص سجل صد لمعظم النقاط من الضرب، حيث أن معظم نقاطه أسفل خط إـ ٣ (خط الهجوم)، هذا يجب على لاعبى الصد أن يكونوا جميعا فى حالة صد فردى (بمعنى أن كل لاعب صد يقوم بعمل حائط الصد من مركزه *Singled Block* إن أداء حائط الصد الفردى بهذه الطريقة يجبر الخصم أن يتسم ضربه أو يكون ضربه (قاطعى للملعب) *Cross court*، وهنا سوف يزيد العبء على لاعبى الملعب الخلفى، لذلك يجب على جميع هؤلاء اللاعبين أن يكونوامهيئتينحتى يستطيع أى أحد مدافع منهم مثلا القيام بدور الـ *Digger* وأن يكون واجبه مخصص بالنسبة لأى منطقة بجانبها منطقة ظل حائط الصد.

رئيس الفريق *Captain* :

ويلعب رئيس الفريق دورا هاما أثناء المباراة، خاصة إذا ما تواجد ضمن الست لاعبين داخل الملعب، فنحن نجده فى العادة يطور من قدرات فريقه، فهو يحاول مثلاً أن يختار الوقت المناسب للتغير أو لتحويل الدفاعات *Switich defenses*، خاصة خلال اللعب المستمر، إن معظم اللاعبين فى العادة يستطيعوا أن يدركوا ما يقومون به من التغييرات الدفاعية وذلك فى ضوء الأوامر التى تصدر، خاصة إذا ما قام الخصم بالإستطلاع أو الاستكشاف لخط التنظيم أو التشكيل. على كل حال هناك بعض اللاعبين القلائل هم الذين لا يستطيعوا إختيار اللحظة المضبوطة *Precis moment*، للقيام بهذا التغيير أو التحويل *Switich* مثلا من المنتصف الخلفى *(M.B)* إلى الوسط الدفاعى الداخلى *Middledifness* وعادة ما تحدث هذه اللحظة عندما يكون الضارب العاكس متعب أو خارج مركز أو داخل للضرب فى غير مركزه *Out of position*، فبالنسبة للإعداد، ويكون محصلة هذا إننا نجده قد أتم ضربه لأسفل أو إستعمل الضرب بنصف السرعة *Ahalf speed shot* إلا أن هذه التغييرات كلها مرتبطة بمكان رئيس الفريق فى الصف الأمامى (أحد المراكز الأمامية) أو داخل

منطقة الهجوم، هنا لابد أن تكون الإشارة بالنسبة للتحويل أو التغيير بأفعال *Verbel switch* أى إشارة يقوم بها بنفسه عن طريق حركات أو إشارات من أصابعه، لأنه من الفهم الخاطئ أن تستخدم مثلا عينة فى إعطاء هذه الإشارات، وتكون إشارة فعلية من قبله ولكنها غير مفهومة.

وعندما يتعلم لاعبوا الدفاع فى المنطقة الخلفية أن يلعبوا معا كوحدة هنا نجد أن فى إستطاعة هذا اللاعب الخلفى أن يغيير من تشكيله، وبسرعة خاطفة لا يستطيع أن يكتشفها إستطلاع الخصم، فمثلا يستطيع لاعب فى الوسط مركز (٦) مثلا أن يترك مركزه خلال تداول الكره الـ *Rally* والتغيير مع لاعبى الملعب الخلفى الآخرين الذين يتبعون قيادته، وهنا نجد أن الفريق المعاكس (الخصم) سوف يجد صعوبة فى التعرف على مواقع التغيير أثناء هذا الـ *Rally* وهذا يجبره فى العادة على أن يوجه الكرة مبكرا إلى أى منطقة سوف يجدها مفتوحة.

ونعود مرة أخرى إلى لاعب حائط الصد، فالصد كما تعرف ثلاث أنواع فهناك الفردى والزوجى والثلاثى، وفى حالة إذا قام بأداء حائط صد لاعبان، أحدهما للداخل والآخر للخارج وعادة ما يكون هؤلاء هم الأقوى والستحكمين فى غلق الزوايا البعيدة، وإذا رأى أو تحمس لاعب حائط الصد الخارجى (فى نهاية الشبكة (والمتميز بالقوة *Astrong outside blocker*، وهو الذى قام فى التو واللحظة بصد من فريق الخصم، أى ذلك الضارب سوف لا يقوم بوضع الكرة *set* (وضع الكرة فى مكان ما) فى اللعبة التالية، هنا يجب على لاعب حائط الصد البعيد أن يأخذ زمام المبادرة بالتنبية السريع على باقى أفراد الفريق خاصة المدافعين لإتخاذ الإجراءات اللازمة نحو الموقف القادم والمحتمل قيامه بالضرب مرة أخرى.

التبديل *Substitues*:

يحق لكل فريق بإجراء (٦) ست تبديلات فى الشوط الواحد، ويطلق على اللاعب الإحتياطى البديل والأساسى المستبدل، عموما هذه النقاط وشروطها لا تهمنا هنا بالدرجة الأولى حيث هناك قانون وقواعد اللعبة التى تحكم التبديل.

إن اللاعبين البدلاء من الممكن أن يستخدموا كمراسلين أى مبلغين لرسالة المدرب بمعنى أن المدرب يستطيع تغيير خطط وتكتيكات اللعب الهجومية أو الدفاعية عن طريق اللاعب البديل. ويحدث هذا خاصة إذا لم يكن المدرب أو الكوتش ينوى إستخدام الوقت المستقطع أو رأى أنه لا داعى لهذا الوقت الآن أو ليس لديه وقت على الإطلاق... إلخ.

اللاعب البديل يجب ألا يجلس على مقعد البدلاء كمشاهد هو زملائـه، بل عليهم أن يدرسوا أسلوب وتكنيكات الفريق الخصم وأن يقفوا مع زملائهم الأساسين أثناء توجيهات الوقت المستقطع حتى إذا ما نزلوا يكونوا على دراية كاملة بأحداث المباراة وعلى الناحية الأخرى من الملعب نجد أن على لاعبى المقعد الإحتياطى أن يدرسوا اللاعب المعاكس المستبدل والذى نزل فى التو، وأسقط فى مكان معين، حتى يكونوا حريصين على معرفة هل هو الذى سوف يكمل المباراة أم لا.

الإرسال *Serve* :

وفى الإرسال يجب على اللاعب المتخصص فى الإرسال أن يدرس ويتفهم طبيعة اللاعب الرابع فى الناحية الأخرى من الملعب (الخصم) وكذا اللاعب الضعيف فى الإستقبال ويحاول أن يركز عليه.

أيضا اللاعبون المتخصصون فى الضرب الهجومى ولاعبى حائط الصد يجب أن يدرسوا نماذج الهجوم المحببة لدى الخصم ويحاولوا أن يبحثوا عن المدافع الضعيف والثغرات الضعيفة لديهم. أنه من النافع جدا أن الإحصائى *Statissiciam* (الشخص الذى قام بعمل إحصائيات الفريق) أن يكون جالسا فى المكان التالى للمدرب حتى يكون فى إستطاعته تقديم مفاتيحه الإحصائية للمدرب والتى يمكن أن تؤثر فى الشوط بسرعة.

الوقت المستقطع - *Time Out* :

ويجب على المدرب ألا يعمل على :

- إضعاف أى لاعب خلال الوقت المستقطع ولكنه عليه أن يوضح له أسلوب أو طراز اللعب المرفوض أن يلعبه.
- يحاول أن يركز على الأداءات المهارية وكذا التكتيكات.
- وعندما يطلب مدرب فريق الخصم وقت مستقطع *T.O*، وذلك بهدف أن يقلل دوافعك ويشتت تركيزك فى أن تكمل الشوط بكل قوة، هنا يجب عليك كمدرب أن توجه لاعبك المرسل أن يكون حذرا، أو يأخذ وقت قليل بالنسبة للإرسال (فى حدود الوقت القانونى) وذلك بعد هذا الوقت المستقطع أو حتى التبديل.
- حتى يتأكد ذلك اللاعب الراسل أنه سوف لا يضرب أو إرساله يلمس الشبكة أو تكون كرته المرسلة خارج الحدود.
- وبعد هذا التوجيه حينئذ يستطيع اللاعب المرسل أن يرسل إرسال قوى خاصة بعد النقطة الأولى.

لبيان أهمية الوقت المستقطع *Time Out*، فنحن نرى أنه عادة ما يطلب فى الحالات التالية :

- عندما يفقد الفريق ثلاث (٣) نقاط متتالية، أو عندما يكون أحد اللاعبون أو جميعهم غير موفقين.
- أو عندما يكون المدرب يتداول الكلام *Confer* مع الحكم، أو عندما يلعب الفريق بقوة أو بضعف أو يغير هذه التكتيكات، مع ملاحظة إن الوقت المستقطع يجب ألا يطلب أبدا عندما يكون لدى الفريق الباعث ليكون عملاقا.
- فيجب ألا تقل من قيمة تعب هذا العملاق بالوقت المستقطع وتقدمه نحو الفوز.

فترة الراحة بين الشوطين *Rest Period Betweet game's* :

وفى فترة الراحة بين الشوطين التى مدتها دقيقتان، نجد أن هناك دور يجب أن يلعبه المدرب، فمثلا عندما يخسر أحد الفريقان شوط ما ربما هنا يقوم المدرب بتغيير التشكيل، والسبب أنه يحاول أن يحافظ على أفضل مهاجم لديه بعيدا عن حائط الصد القوى للخصم، لذلك يجب أن يكون هناك وقت لمقابلة مثل هذه التكتيكيات من قبل الخصم وبناء على ذلك تقرر أى إستراتيجية سوف يستوجب عليك تغييرها بالنسبة للشوط التالى، ويشعر الفريق الفائز فى هذه اللحظة أنه قد أسعف (أنجد) وربما تكون نتيجة ذلك أنه سوف يسترخى فى الشوط التالى، هنا يجب عليك كمدرب أن تذكر فريقك الفائز بهذه العوامل التى أدت به إلى الفوز بالشوط السابق وأعمل على تشجيعهم على أن يتمسكوا بعضهم البعض، كذلك يجب على لاعبى منطقة الدفاع الخلفى والمتخصصين فيه أن يكونوا متآلفين بالنسبة لبعضهم البعض، وكذلك متآلفين بالنسبة لعادات ضرب الفريق المعاكس مع ملاحظة أنه لو تغير خط تشكيل المدرب بالنسبة للشوط الثانى، فيجب على اللاعب الجديد أن يكون مندمجا *imserted* .

التبديل فى المباراة المدرجة والمقامة *Curent game* خاصة إذا ما كان هذا الشوط الحالى من جانب واحد وبمجرد ما يلاحظ أو يشعر المدرب أن اللاعب قد بدأ أن يفقد تأثيراته الإيجابية *effctivness* هنا يجب عليه أن يعطى إشارة التبديل المناسبة أو التبديلات بكلمة *(T.O)* وقت مستقطع أو *(SUB)* تبديل لاعب، قبل الشروع فى هذا الإجراء يجب أن يكون قد أعطى إشارة الإحماء للاعبين الإحتياطى، وعلى الأخير أن يقوم بالإحماء فى المنطقة المحددة للإحماء من الممكن والواجب أيضا أن يشاركوا البدلاء فى مسئولية هذه التدريبات الإحمائية فى تلك المنطقة المحددة لذلك عندما يشعروا أنهم قد بردوا *Getting Cold* .

تكتيك عام آخر يمكن من خلاله توجيه عبارات أو كلمات تعنى الحركة بالنسبة للاعب الذى أصبح بعيدا عن المقعد ويقصد به اللاعب الجاهز للنزول أو التبديل، ويقوم بأداء الأحماء فى المنطقة المحددة، ويكون ذلك التوجيه من خلال جعله يؤدى بعض الحركات المساهمة فى تلافى الأخطاء الحادثة والتى إستدعت من المدرب هذا التدريب مثل حركات الـ *digg pass* التمرير الدفاعى العميق. التمرير الدفاعى الغاطس الـ *dive* وذلك قبل دخوله فى الأخدود (مجرى المباراة) الـ *The groove*.

كما أن تغير الإستراتيجية الخاصة بالشوط خاصة خلال الوقت المستقطع (٣٠ث) من الأمور التى تستلزم توضيحات واضحة خاصة بالعوامل الهامة فى هذا الشوط بالذات والتى يمكن الإشارة إليها مثلا أسباب فقد الإرسال. لماذا الإرسال يجب أن يوجه إلى مكان او منطقة معينة.. كيفية مواجهة الضارب القوى. إستغلال اللاعب البديل من الناحية الأخرى من الملعب.. إلخ.

إن المدرب القدير هو ذلك الشخص الذى سوف يكون مدركاً أو فاهما لأى لاعب. أيضا يستشعر من هو اللاعب الذى إمكانه أن يوهب نفسه ليكون صاحب إقتراحات نافعة خلال الوقت المستقطع والذى فى العادة يكون أكبرهم سنا وخبرة، أن هذا المدرب لو فعل ذلك سوف يتكلم عن الموقف بسرعة وأن بقييم الحركة وإقتراحاتها الخاصة التى من شأنها الفوز بالأشواط، كل هذه الأمور يجب أن تتم قبل إنتهاء الوقت المحدد المسموح به بين الأشواط.

ورقة مراكز الدوران:

تلعب ورقة مراكز ترتيب الدوران التى يملؤها المدرب ويسلمها الى الحكم لمراجعة هذه المراكز بعد أن تكون سجلت من قبل المسجل، تلعب دوراً حقيقا فى إستراتيجية الفريق، لذلك يجب على المدرب أن يكون واثقا من أنه قد عين كل لاعب فى مركزه وأن هذه المراكز تتفق وفق الخصائص التى يتميز بها كل لاعب، حيث أنه لا يستطيع أن يغير هذه المراكز بعد إعطاء الحكم إشارة البدء للفرق بأن تأخذ مراكزها فى الملعب. ويلاحظ أنه فى بعض الأحيان أن يكون الفريق أو المدرب مضطربا بالنسبة لمراكز هذا التشكيل، وهنا يستطيع المدرب أن يكون صادقا *Verified* مع المسجل وذلك عندما تكون الكرة فيه مرقوفة أو *Ball deed* هنا لو كانت الحالة تسمح، يجب على المدرب أن يتكلم بإختصار شديد وخاصة مع هؤلاء اللاعبين الذين قد إحتلوا هذه المراكز الخاطئة وفى مرات عديدة لا يستطيع أن يفهموا لماذا هم يأخذون مثل هذا التشكيل؟ توضيحات سريعة لهم يمكن من خلالها أن تمنع أى سوء فهم.

وذلك من خلال الوقت المستقطع أو من خلال لاعب التبديل الذى يقوم فى نفس الوقت بدور المبلغ لتعليمات المدرب.. الخ.

بعد أن تنتهى المباراة يجب أن يتواعد المدرب ليتقابل مع أفراد فريقه، لكى يتكلم معهم عن أسباب الفشل أو الهزيمة، كذلك يمكن مناقشة الإحصائيات التى حصلوا عليها عن أحوال فريقهم فى هذه المباراة، والمدرب يمتدحهم أو يشكرهم ويناقشهم فى أسباب اللعب المحتمل حدوثه. كما يجب أيضا على الفريق أن يعرف قيمة اللعب الضعيف. ولا يقتصر الأمر على شرح أسباب الهزيمة واللعب الضعيف بل يمتد الأمر إلى حالة الفوز أو المكسب، فعليه أن يشرح أسباب الفوز وما هى الأداءات الجيدة للضاربين وكذا لاعبى الصد وأيضا المدافعين... الخ، ويجب أن تدار هذه المناقشة بواسطة المدرب الذى يجب عليه أن يكون هادئ رزين رابط الجأش *Composed* حتى يكون الفريق على الطريق الصحيح فى المباراة أو اللقاء القادم.



٥ الفصل الخامس

التقييم العملى والبيانى للأداء

Eveluating and charting practice performance

- التقييم الذاتى.
- طريقة الرسوم البيانية.
- مشكلة.
- نقط هامة عند تسجيل أو عمل الرسم البيانى.
- دراسة تحليلية لتقييم مستوي الأداء المهارى للمؤلف.



التقييم العملى والبيانى للأداء

Eveluating and charting practice performance

يشير ميرفى ميشو *Merv Meshu* باعتباره أحد المدربين الكبار فى مجال تدريب الكرة الطائرة، إلى أن أغلب المدربين والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة الى قول مأثور يتعلق بكل من الفرد أو الفريق ككل، وهذا القول يتمثل فى أن اللعب مثل التدريب مثل التمرين (الممارسة) *Plays Like it Practices*.

وفى هذا الصدد هناك رأى لعدد مقبول من المدربين الذين يحاولوا تسجيل حالة الأداء *Performance state* أو شكل الأداء أثناء التدريب (التمرين)

Record practice ferformance (ولكن يستثنى من هذا ما يتعلق بمقياس المسابقات فى العاب الميدان والمضمار والسباحة، حيث أن تسجيل الاداء هو أحد المتطلبات الأساسية والمعبر عنه بالزمن يعتبر موجود بالفعل فى معظم الرياضتان.

وفى الحقيقة فإننا سوف نتناول هذا الموضوع من خلال ثلاث نقاط أساسية تتمثلا فى الآتى :

أولا : تقديم الأسباب الخاصة بالتقييم والرسم البيانى الخاص بشكل التمرين والتدريب.

Presents reasons for evaluating and charting practice.

ثانيا : الخطوط الخارجية للطرق الخاصة بأشكال الرسوم البيانية الخاصة بشكل الأداء بغرض تقييمه.

Out lines methods of charting performance evaluation to.

ثالثا : إمداد بعض المدربين ببعض الأمثلة.

provides some exampeles to some coaches

وهنا سوف نتناول الآن كل واحدة منها بشئ من التفصيل :

أولا : الاسباب الخاصة بالتقييم والرسم البيانى (الايضاحى) للأداء

Reasons for evaluating and charting to perfomance

تتمثل أهمية الرسوم البيانية الخاصة بتقييم الأداء، والتى صنفت كوظيفة لأدوات المعلومات *imformations tools* المختلفة، فى أنها تمد المدربين بالمعرفة، فيما

يتعلق بلاعبيهم، ويتمثل معنى هذا بأنه تقييم ذاتى *Self evaluation*، من جانب المدرب فيما يتعلق باتجاهات وحالة لاعبيه، كما يمثل تغذية مرتدة رجعية *as feed back*، للاعبيه أيضا.

فالمعرفة الخاصة للاعبين *aknowled of players*، وكذا المعرفة الخاصة بالأشكال المختلفة لادائهم، تمثل أهمية ذات معنى لكلاهما معاً المدرب واللاعبين نظرا للعلاقة المتبادلة بينهما، فالمدربين عادة ما يكون لديهم مفهوم عادل *Fair under standing* عن لاعبيهم، ومع هذا فإنه وبوجود عشرة (١٠) أو إثنى عشرة لاعباً يضمهم الفريق، فإنه يصبح من السهل عليه أن يتغاضى أو يصفح عن بعض الأخطاء التى يمكن أن يرتكبها (أو تحدث) من فرد أو اثنين من الافراد، وذلك من منظوره الشخصى أن هذا الخطأ تافة نوعًا ما، أو أنه من المحتمل الا يتكرر، أو أن من السهل عليه فيما بعد أن يصححه.

ولكن مع نظام تقييم الرسوم البيانية *with evaluating charting system*. والتى سوف تقوم هنا فيما بعد بتحديد خطوطها الخارجية (محدداتها).

لذلك يجب على جميع المدربين بمستوياتهم المختلفة أن يمتلكون القدر الأعظم من المعارف والمعلومات الخاصة بكل لاعب أو فرد داخل الفريق، خاصة هؤلاء اللاعبين الذين يتدربون بصورة ملائمة أو مناسبة، أيضا هذا النظام التقييمى يعطى بعض المعارف والمعلومات عن الذين لديهم بعض المشاكل، التى ربما يظهر تأثيرها على شكل الأداء، فالتسجيل الخاص بحركات اللاعب، والذى سبق تسجيله فى مناسبات سابقة، سوف يجعل المدرب يتنبئ أو يتكهن خاصة إذا مر هذا اللاعب بنفس المواقف المشابهه لما حدث فيما سبق.

التقييم الذاتى *self Evaluation*:

عادة يرتبط شكل الأداء الخاص باللاعب أثناء التمرين (التدريب) بنوع التدريب الذى يسلكه المدرب، لذا فالمدرب تقع عليه المسئولية الخاصة، بحث أو دفع اللاعب أثناء التدريب، ولهذا السبب لو أفترض وأن انخفض معدل الأداء لبعض اللاعبين، أثناء الموسم الرياضى خاصة، وجب على المدرب أن يحكم على طبيعة تدريباته وأشكالها أثناء الوحدة التدريبية التى يقوم باعطائها، فإما أن يعدلها أو يغيرها.

أيضا يستطيع المدرب من خلال التقييم الذاتى أن يتعرف على أى نوع من أنواع التدريب أو التمرينات، هو الذى شكل أو كان مصدر هذا القلق، والذى أدى بالتالى

الى حدوث هذا التغيير، (الاحمال ـ أشكالها ـ طبيعتها .. الخ)، فربما قد تكون هذه التدريبات غير مقبولة، ومع هذا فالمدرب سلكها، أو تعامل بها مع اللاعب أو بدأ الموسم بها، أو أن المدرب لديه بعض المتاعب خاصة فيما يتعلق بالدوافع، أو الحث والتحريض، أو المضايقات الخاصة بأحد اللاعبين، لذلك يجب على المدرب أن يكون لديه شئ يستطيع من خلاله الحكم على قدرات اللاعبين (والمتمثلة فى الرسوم الايضاحية لشكل الاداء) بالاضافة طبعا الى ما يتعلق بنتائج المباراة.

التغذية المرتدة للاعب *Player feed Back* :

بمشاهدة اللاعبين وإطلاعهم على الأشكال (والرسوم التوضيحية) المتعلقة بشكل أدائهم، يستطيع المدرب من خلالها أن يعطيهم التغذية الرجعية الخاصة بهم، بمعنى أنه فى استطاعه المدرب تمييزهم عن باقى اللاعبين فيما يتعلق بشكل أدائهم للتدريب *Practice per formance*، وذلك من خلال فترة محددة من الوقت، والتى ربما تكون هذه الفترة (أسبوع) (أو شهر) ... الخ)، أيضا بمشاهدتهم لمجموعة من الرسوم البيانية الخاصة ببقيه باللاعبين، فإن هذا سوف يسمح لهم بأن يروا مدى التقدم الحقيقى، الذى حققوه خلال فترة التدريب المستمر.

طريقة الرسوم البيانية (الايضاحية) *Method of charting* :

الطريقة التى سوف نتعرض لها ونقدمها هنا تمثل أحد الطرق التى فى مجموعها تكون موضوعية هادفة، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق التى استهوت كثيرا من المدربين المتميزين العالميين فى الكرة الطائرة، حتى أنه أصبح لكل منهم طريقته التى تميز بها، بالاضافة أن طموح معظم بلدان العالم المتقدمة فى لعبه الكرة الطائرة تهتم الأن بضرورة العمل على تقدمها ورفع شأنها وذلك من خلال مجموعة من الاهداف العلمية الموضوعية على أسس سليمة.

وبعد فترة من التفكير حول هذا الموضوع الخاص بالرسوم البيانية الايضاحية، وكذا علاقتها بشكل الاداء، استطاع المؤلف أن يستنتج أو يسترشد بأن معظم المدربين الرياضيين للفرق الرياضية فى معظم دول العالم، مازالوا يعتمدون عليها بدرجة عظيمة فى التغلب على شعورهم الأجوف الداخلى *got feeling*، خاصة عند أخذهم القرارات، وربما يصبح من حسن حظ أحد مدربى فرق الكرة الطائرة أن يكون لديه مجموعة من المساعدين التى تقوم بعملية تسجيل النتائج الخاصة بكل حركة لاعب من اللاعبين وأثناء أدائهم التدريبات، وبالتالى فإن مثل هذه النتائج سوف تكون أكثر موضوعية.

وعليه فإن مثل هذه الطرق البيانية أو الرسوم التوضيحية قد أعطت وأرضحت العديد من المؤشرات الهامة التى وصفت الحالة التى عليها فرق الكرة الطائرة، كما حدث فى أحد فرق الكرة الطائرة فى كندا على سبيل المثال وليس الحصر.

ولكن هذه ليست هي القضية، ولكن القضية هنا، هى كيفية عمل مثل هذه الرسوم؟ *How the charting it done ?*

فبعد التدريب، يقوم المدرب أو المساعدين له أو كلاهما معاً، بتسجيل أو عمل رسم بيانى بمقياس نسبى من صفر إلى ١٠٠٪، والذى من خلاله سوف يقدم الشكل الخاص بالاداء الفنى التكتيكى)، الخاص بكل لاعب على حدة خلال التدريب، وهنا يجب أن نتذكر ونتشدد، بأنه يجب على المدرب أن يختار عند تقييمه لشكل الاداء اثناء التدريب، أى مجموعة من الطرق، مع ملاحظة أنه يجب ضرورة التركيز على النقاط التالية، التى لها أهمية خاصة فى التقييم والمتمثلة فى الآتى :

١ - التنفيذ *Execution* :

والذى من خلاله نستطيع الحكم على الكيفية التى سوف يقوم اللاعب من خلالها بتأدية المهارات ومقارنتها بما يعتبره المدرب مثاليا ونموذجيا.

٢ - الجهد (الشغل) *Effort* :

وفيه يجب على المدرب عند تقييمه الاحصائى والبيانى أن يحدد حجم الشغل أو الجهد الذى حاول اللاعب أن يقوم به اثناء التدريب، بغض النظر عن كيفية التنفيذ، وذلك فى مقارنة لما يعتبره المدرب مثاليا *in comparsion to what the coach consider is Optimal*

٣ - مزج (خلط) التنفيذ مع الشغل (الجهد)

Execution Effort combined

وفى هذه الطريقة أو الهيئة، تعتمد على كل نوع يكون فيه الأداء ما يوازى ٥٠٪ من الجهد الأقصى.

جدول (٢٥)

التنفيذ Execution	الجهد أو الشغل Effort	التنفيذ / الجهد Execution / effort
Max ٪١٠٠	Max ٪١٠٠	Max ٪٥٠ + ٪٥٠ = ٪١٠٠
J.P ٪٨٠	J.P ٪٧٠	J.P = ٪٥٠ + ٪٥٠ = ٪١٠٠
F. M ٪٧٠	F. M ٪٦٠	F. M = ٪٣٥ + ٪٣٠ = ٪٦٥

ومن وجهة النظر للعديد من المدربين؛ فإنه يفضل استخدام طريقة المزج أو الخلط التى تجمع بين كل من التنفيذ والجهد أو الشكل المبذول، كما تتميز ايضا هذه الطريقة بأنها تعطى الوقت الكافى لعمل كلاهما معاً (الأول والثانى) حيث أن استعمال الطريقة الأولى فقط يكون عادة لها الفضل الكبير للحكم على الاداء الفنى للاعبين فقط، فى حين أن المعدلات الخاصة بالتنفيذ والجهد معاً تعتمد أساساً على مقدار المعلومات الكافية والتى يدخرها المدرب، مع ملاحظة أن استعمال كل منهما منفردا وفى استقلاليه يسقط المعلومات المحتمل حدوثها بالنسبة للمدرب.

والأشكال التى سوف تشير إليها ملحقاً، يجب أولا أن تسجل على ورقة ثم بعد ذلك تحول (تنقل) إلى رسم بيانى (انظر شكل رقم (٣٣)) مع ملاحظة أن التحويل من الجداول إلى الرسوم البيانية، يجب أن يحدث كل يوم من أيام التدريب، وحتى يستطيع المدرب أن يركز إهتمامه على الاضرار أو الاخطاء التى ارتكبت، ويحصر تفكيره على النقط المعنوية المرتفعة أو المخفضة، فمن خلال المنحنيات البيانية يستطيع متابعة نقاط مستوى التقدم ويتوقف أمام الثبات أو التأرجح فى نقاط أخرى، كذلك الأمر بالنسبة لمقدار إنحراف بعض اللاعبين.

التنفيذ / الجهد

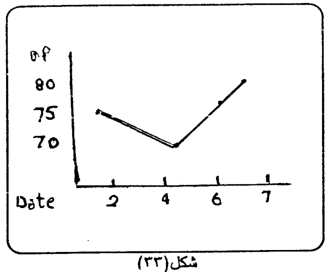
Effort / Execution

٧٥ = ٤٠ / ٣٠ = ٢ = *Dec*

٧٠ = ٣٥ / ٣٥ = ٤ = *Dec*

٧٥ = ٣٥ / ٤٠ = ٦ = *Dec*

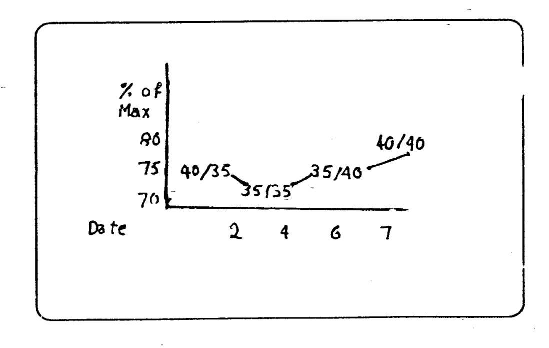
٨٠ = ٤٠ / ٤٠٠ = ٧ = *Dec*



شكل(٣٣)

وننصح المدرب بأنه يجب عليه أن يحتفظ بالجداول الخاصة بتسجيلات الأداء *Recored the performance*، خاصة عند إستخدامه بطريقة المزج بين كل من التنفيذ والجهد، حيث كلا التقيميين المسجلين يكونا أكثر نفعا (على الأخص للتحقق من المشكلة المطروحة ومن الممكن أيضا أن تكون هذه النتائج فى رسم بيانى أو حسب رغبة المدرب.

شكل (٣٤)



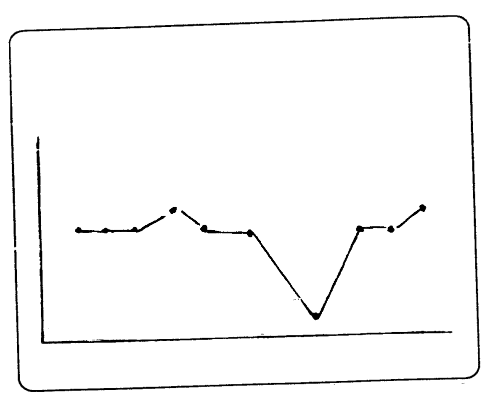
مشكلة *Aproblem* :

مشكلة يجب أن تؤخذ فى الاعتبار ، والتى ربما تحدث عند تنفيذ التقييم البيانى فى الكرة الطائرة فمثلا اللاعب الرياضى ربما يكون متعباً *Tired* ، أو مصابا *injured* أو منزعج *Bored* ، أو يتخلله الاحباط أو الشعور بالفشل *Failing* ،وخيبه الظن.. الخ من هذه الحالات أو أى من هذه المكونات السابقة مجتمعة، لذلك يجب على المدرب أن يحاول دائما العمل على محاولة الكشف عن هذه المشاكل بسرعة ويعمل على حلها سريعا، حيث أن هذه المشاكل ربما تتخاصم فيها وتصبح جدلا *Conflict* مع المدرب ونفسه، فالعمل على حلها يضمن صحة النتائج المتحصل عليها.

ويجب ألا ننسى أن مشكلة الجدال *Conflict* مع المدرب وذاته أو بينه وبين مساعديه بشأن تسجيل مستوى أحد اللاعبين تعتبر من المشاكل التى يجب أن يعمل على حسمها وحلها فى أسرع وقت، إذا يجب عليه النظر إلى الاختلاف الحادث فى الدرجات الخام والتى حققها اللاعب من فترة إلى أخرى، ويقف أمام الثبات أو التأرجح ويحاول أن يعرف سببه ثم يحاول أن يقدم الحلول العملية والتى من المحتمل أن مناقشتها للاقتناع بها أو إختبار أمثلها.

وفى حالة إذا ما كانت الرسوم البيانية (الإيضاحية) الظاهرة على الرسم البيانى عكسية، كما هو متوقع، يجب أن تكون هناك ترصيه من جانب المدرب للاعب، فمثلا يوصى له باستعمال أو تنفيذ تدريبات خاصة مساعدة على تحسين شكل الأداء، كذلك على المدرب عند رؤيته لمثل هذه الاشكال البيانية أن يكتب بعض الملاحظات الخاصة بأنواع التدريبات التى سببت حدوث مثل هذه الاستجابات الخاطئة.

شكل (٣٥)



فحدوث مثل هذا الهبوط فى النمط أو النوع *type of drop* ، يعتبرشئ من المفروض أن يستدعى انتباه المدرب الذى مراجعة تدريباته فوراً، كما عليه أن يسأل نفسه مجموعة الاسئلة التالية :

- **هل يفعل جميع افراد الفريق نفس الخطأ أو العمل الذى حكم به مثل على هذا اللاعب.**

Did all the teamate doing the same faulter which refree on it at this player ?

- **أى نوع من أنواع التدريبات أو التمرينات سلكها المدرب ؟**

what type of practice was conducted by the coach ?

- **هل فى الاستطاعة هذا الهبوط فى الاداء أن يستدرك؟**

can this drop in performance can be predicted

- **ماذا يستطيع المدرب عمله لمنع هذا الهبوط ؟**

what can the coach do to prevent this drop ?

وفى حالة ظهور رسم بيانى مضاد)عكسى) بمعنى (يتضمن هبوط لبعض المنحنيات) مرة ثانية، يجب على المدرب أن يحاول اكتشاف هذه الاسباب ثانية.

وتعتبر هذه الطرق من الطرق الموضوعية للتقييم، إذا يستطيع المدرب من خلال تلك النتائج المترجمة الى رسوم أن يحكم على المعدلات المختلفة لشكل أداء اللاعبين، حيث يمكن للبعض منها الاستعانة والاسترشاد بها خاصة فى حالة إجراء مقارنة القيم الحادثة بالتدريبات الخاصة *Specific practices* الملائمة.

فمثلا فى حالة قيام إثنان من المدربين أو أكثر بعمل رسم بيانى والخاص بنفس نوعية التدريبات المعطاء، فإنه وبالمقارنة بهذه الاشكال بعضها لبعض، نجدها سوف تمد كل من المدرب ومساعديه بالمعلومات والمعارف عن مقدار انعطاف ميل أو إنجاز مثل هذا الاداء، مع ملاحظة أن هذا الميل فى الرسوم البيانية أو إنعطافاته سوف تكون مثابة شاهد على القيم الخاصة بهذه الاجزاء فى الشكل والانعطاف.

الملخص ***Summery*** **:**

إن التقييم والرسوم البيانية الخاصة بشكل الاداء الفنى للاعبين تساعد المدزب على :

أ – إعطاؤه معلومات ومعارف عن لاعبين ولاعباته.
given imformation about his the players.

ب – اعطاؤه معلومات عن تقييمه الذاتى (المدرب).
given information for self evaluation

جـ – تساعده على التغذية (المرتدة) الرجعية الخاص باللاعبين.
help him an feed back of players.

د – أن المعارف والمعلومات المتعلقة بشكل الاداء الفنى للاعبين داخل الفريق سوف تساعده فى المقام الأول على اتخاذ القرارات المرتبطة ببعض المباريات مستقبلا.

هـ – وبالاعتماد على عدد مرات التكرارات للتدريبات المختلفة اثناء الوحدة التدريبية سوف يتكون لدى المدرب بروفيل خاص عن شكل الاداء. *Perfoemance profil* والمميز للاعبيه.

ولكن هناك نقطتان هامتان يجب أن تؤخذا فى الاعتبار عند تسجيل أو رسم هذه الأشكال.

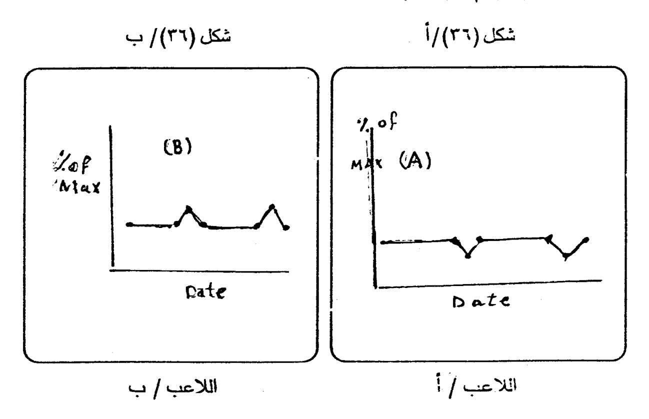
- العامل الأول : الحالة المؤثرة *the holo effect* :

وهى تعنى وجود حالة فعالة حققت بواسطة بعض اللاعبين الممتازين والتى كانت مقبولة، حتى بعد الأداء الضعيف للتدريب أو التى ربما تكون قد حدثت فجأة فى الأداء.

- **العامل الثانى : التقييم بعد التدريب** ***Evaluate ofter practice*** **:**

وهو العامل الهام الذى يتعلق بالمدرب إذ يجب عليه وباستمرار أن يقيم لاعبيه بعد كل تدريب، فالتقييم الدورى (الفترى) على فترات *perdiacl evaluation* للاعبين بعد التدريب يزيد بدرجة كبيرة من قيمة وأهمية الرسم البيانى الذى يوضح حالتهم التدريبية.

أمثلة لبعض الرسم الايضاحية



شكل (٣٦)/أ — اللاعب / أ

شكل (٣٦)/ ب — اللاعب / ب

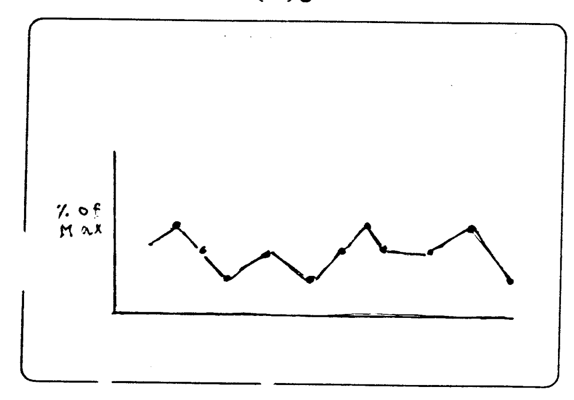
أما فيما يتعلق بهذان الشكلان المشار اليهما هنا، فإنهما يدلان على الشكل أو التركيب الخاص بأثنين من اللاعبين (اللاعب *A*) (اللاعب *B*) بغض النظر أو عدم الاهتمام أو الانتباه إلى ما يسمى بالانجاز الاقصى *Max, achivement*.

فبالنسبة للشكل (٣٦)/ أ ، مثلا يمكن للمدرب أن يحاول أن يحسن من الهبوط

الحادث كل أربع أو خمس تدريبات بالنسبة (للاعب، A) أما بالنسبة لشكل (٣٦) والخاص (باللاعب B) فإنه يشير إلى أنه اداؤه مناسب، كما يظهر الشكل أيضا أنه فى استطاعته أن يعمل أو ينفذ بصورة أحسن وأفضل لبعض المتطلبات إذا طلب منها تنفيذها.

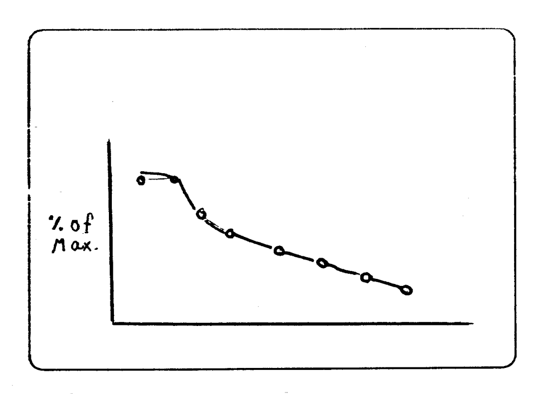
وعلى اللاعب بعد مشاهدته لمنحنياته أن يعمل بصورة أفضل وأن يحاول جاهد أن يحرك هذا الخط الاساسى عاليا نحو القمة.

شكل (٣٧)



وداخل تركيب أو شكل البيانى الخاص باللاعب، يجب على المدرب محاولة وأن يثبت ويصحح أسباب هذا التردد أو الاضطراب *this fluctation* الحادث فى شكل الأداء، ومثل هذا النوع من اللاعبين يطلق اللاعب البارد *Cold player*، واللاعب الساخن *hot player* والذى من الممكن أن يقودا المدرب لمجاهل خلال المباراة.

شكل (٣٨)



وبالنسبة لما يعرف بالتقييم الشخصى أو الذاتى *Coach self evoluation* للمدرب، فإن المعلومات الواردة منه للمدرب يمكن إستخدامها فى تحسين مهارته التدريبية.

التغذية المرتدة (الرجعية) للاعب *Player feed back* :

من الممكن استخدام أو تطبيق ما يسمى بالتغذية المرتدة (الرجعية) مع اللاعب، حتى نستطيع أن نحثهم وندفعهم وفى الرسم البيانى الاخير شكل (٣٨)، والذى تم التوصل إليه بواسطه أحد المدربين، نجده أنه سوف يعمل على تحسين التقدير الموضوعى الخاص باللاعبين عند إنجازه للمهارات أو مجهوده أثناء التدريب (التمرين) أو كلاهما معاً.

كما يساعد الوصف النظرى *the Visual representaions* فى دراسة إثباتات الاتجاهات أو الانعطافات فى شكل الأداء الفردى الذى يمر به الفرد أو اللاعب أو يذهب دون ملاحظته.

دراسة تحليلية لمستوى الأداء المهارى لبعض فرق الكرة الطائرة المشتركة فى الدورة الأولمبية بلوس انجلوس ١٩٨٤ (*)

١ - المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الدورات الأولمبية حدثا فنيا واعلاميا على قدر من الأهمية وتأتى منزلتها بعد بطولة العالم مباشرة، أن لم تكن على قدم المساواة معها، وتعمل جميع الدول جاهدة أن يكون لها شرف تمثيل بلدها من خلال تلك الدورات، وذلك بعد خوضها لمعارك رياضية من خلال بطولات القارات، ولقد باتت الكرة الطائرة ظاهرة غالبية شاملة، وأصبحت رياضة عالمية غير مقصورة على تسيد قارة واحدة بعينها أو قارة أخرى، وفى دورة لوس انجلوس صمدت الكرة الطائرة بسهولة أمام الأثر الفنى لغياب المقاطعين (روسيا - المانيا الديمقراطية) (فى ذلك الوقت) وأعطت الحياة لبطولتين رائعتين (رجال، سيدات) توازنتا معا، وحفلتا بالتنافس اتساق المصحوب بالمفاجآت، الذى ألقى الضوء على الحقائق الجديدة فى مجال الكرة الطائرة.

فالواقع أن بطولة الكرة الطائرة داخل دورة لوس انجلوس أثبتت نجاحا ساحقا من وجهة نظر جماهير المشاهدين من جهة ومتعة للمحات الفنية والاستعراضية من جهة أخرى ومن المفارقات الظاهرة أن غياب الاتحاد السوفيتى فى ذلك الوقت ساعد على جعل النتيجة النهائية لبطولة الرجال غير معروف، دليل على تقارب المستوى مع بعض الدول المنافسة وهو المقابل الذى يضفى الاحترام غير معروفة، دليل على تقارب المستوى مع بعض الدول المنافسة وهو المقابل الذى يضفى الاحترام على البطولة الرياضية.

ويعتبر تقييم اداء اللاعبين وكذا الفريق سواء أثناء المباريات أو التدريب من الاشياء الضرورية والهامة للتقدم بمستوى اللاعبين، كما يعتبر هذا دافع يحثهم دائما على التغيير نحو الأفضل، فعن طريق التقييم نحصل على المعلومات التى يمكن أن نحتاجها لتقييم فاعلية التدريب، وتحليله للوقوف على نواحى القوة أو الضعف الموجودة فى الفريق المحتمل مقابلته فى البطولة، كذلك حصر استراتيجية اللعب أمام المنافس وكيفية تنفيذها، والدراسة التى نحن بصددها تستهدف تحليل مستوى اداء بعض فرق المجموعات المشتركة فى الادوار النهائية بدورة لوس انجلوس ١٩٨٤،

(*) دراسة قام بها المؤلف ١٩٨٥.

يتاح لنا معرفة نواحي القوة حتى نحذو حذوها، أو معرفة نقاط الضعف حتى نعمل على تلافيها وذلك عند مقارنة مستوى اداء هذه الفرق بمستوى أداء الفريق القومى المصرى فى الكرة الطائرة، وبذا يستطيع رياضيونا فى هذه اللعبة مواكبة التقدم بتحقيق المستوى الرياضى المرموق فى هذه اللعبة.

عينة البحث :

شملت عينة البحث معظم لاعبى الدول المشتركة فى بطولة لوس انجلوس وهى كالآتى : الولايات المتحدة - البرازيل - اليابان - كندا - ايطاليا - مصر - الصين، وقد بلغ عدد هؤلاء اللاعبين (٨٤) لاعبا يمثلون اللاعبون الاساسيين والمقيدون بورقة التسجيل.

المجال الزمنى والجغرافى :

دورة الألعاب الأولمبية الثالثة والعشرين المنعقدة بولاية لوس انجلوس بالولايات المتحدة الامريكية فى شهر يونيو ١٩٨٤.

قياسات مستوى الأداء المهارى :

يمثل تقييم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للاعبين أهمية كبيرة سواء كان ذلك أثناء المباراة أو التدريب، إذ يعتبر ذلك من الحقائق الهامة تمثل واقع لما يحدث داخل الملعب بحيث يؤخذ فى الاعتبار عند تقييم اللاعبين، ولما كان مستوى الأداء البدنى نستطيع الحكم عليه من خلال الاختبارات للقدرات البدنية العامة والخاصة. بينما الاداء المهارى نستطيع التعرف عليه من خلال مجموعة اختبارات تقيس ذلك الاداء، وهذا غالبا ما يتم فى التدريب.

مستوى الاداء المهارى يمكن الحكم عليه خلال المباراة بواسطة التحليل السينمائى على شرائط فيديو، أو من خلال الاستطلاع أو الملاحظة الموضوعية لتقييم طرق الاداء عن طريق القياس بالملاحظة وهو مايعرف (بالتقرير الموضوعى)، أو عن طريق التحليل الاحصائى للمباراة، والبيانات المتحصل عليها نجد أن مستوى الأداء المهارى فيها قد تم حصره من خلال الملاحظة والتقرير الموضوعى والاحصائى للمباراة، لما يقوم به اللاعب من اداء المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة من ضرب (هجوم)، ارسال - صد - استقبال، وذلك فى بعض من أشكالها التى تتم بصور وأنواع مختلفة ومتباينة خلال المباراة والتى ارتبطت مباشرة بمستوى اداء كل لاعب، وهى : الهجوم القاتل *Killer Attack*، الصد الفردى *Solo Block*، الصد بمساعدة (الزوجى) *Ast Block* الاستقبال الجيد للكرة والذى عن طريقه تم اعداد هجوم ناجح *Per Reception*

Attack الارسال القوى المحقق للنقطة *Ace. Serve* كما شمل قياس مسترى الاداء استخدام طريق التحليل الاحصائى بجانب التقدير الموضوعى، والتى شملت المجموع الكلى *Total* وكذا الاخطاء الفنية *Tot. Err* بالاضافة إلى النسب المئوية *Pcr%* لمجموعة المهارات السابق الاشارة اليها.

عرض لبعض النتائج الخاصة بالدراسة.

جدول (٢٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات السن والطول والوزن وكذا عدد الأشواط لدى لاعبى الفرق المشتركة عينة الدراسة

المعاملات الاحصائية / الفرق المشتركة	السن	الطول	الوزن	عدد الاشواط التى أداها اللاعب	
				عدد	٪
	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع	س- ± ع
مصر	± ٢٥,٨٢٣ ٣,٠٤٠	± ١٨٨, ٢٥ ٧, ٤٢٤	±٨٩, ٥٨٣ ٢, ٧٤٦	± ٦, ٢٥٠ ٢, ٥٢٧	±٧٠, ٢٥٠ ٢٨, ٢٣٣
البرازيل	± ٢٤,٥٨٣ ٢, ١٥١	± ١٩١, ٥٨٣ ٤,٨٨١	±٨٧, ٧٥٠ ٤, ٥٣١	± ٩, ١٦٧ ٤,٨٤٠	±٧٠, ٢٥٠ ٣١, ٣٠٨
الصين	±٢٣, ٠٨٣ ٢, ٤٢٩	±١٩٢, ٥٨٣ ٣, ١١٨	±٨٤, ٢٥٠ ٥, ١٠١	± ٧, ٧٥٠ ٤, ٤٨	±٦٤, ٥٠٠ ٣٣, ٨١١
اليابان	± ٢٥,٥٠٠ ٣, ٠٠٠	± ١٨٨, ٤١٧ ٥, ٠٣٥	±٧٩, ٣٣٣ ٧, ٠١٣	± ٦, ٧٥٠ ٣, ٧٩٣	±٦١, ٤١٧ ٣٤, ٥٦٩
كندا	± ٢٥, ٠٨٣ ٢, ٢٧٥	±١٩٢, ٦٦٧ ٥, ٢١١	±٨٩, ٥٣٣ ٧, ٨٧٣	±١٤, ٠٠٠ ٢٧, ٢٩٣	±٦٥, ٠٠٠ ٣٥, ٥٨٤
ايطاليا	± ٢٤, ٤١٧ ٣, ٤٥٠	±١٩٤, ٢٥٠ ٣, ٨٨٨	±٨٢, ٣٣٣ ٢, ٨٧١	± ٩, ٥٠٠ ٥, ٧٩٢	±٦٣, ٣٣٣ ٣٨, ٤٧٢
امريكا	± ٢٦,٨٣٣ ٢, ٩٨٠	±١٩٢, ٧٥٠ ٤, ٢٦٧	±٨٦, ٧٥٠ ٤, ٨٠٨	± ٩, ٢٥٠ ٢, ٥٦٣	±٧١, ٢٥٠ ١٩, ٦٩٨

جدول (٢٦)

قيم (ت) المحسوبة ومستوى معنوياتها لمتغيرات الطول لدى الفرق المشتركة عينة الدراسة

	مصر	البرازيل	الصين	اليابان	كندا	ايطاليا	امريكا
مصر		/١,٨٣٦٤	٢,٨١٨**	/٠,٩١٢٥	٢,٣٨٧٥*	٣,٥٥٨٧**	٢,٥٧١٤**
البرازيل			/,٨٤٧٤	٢,٢١٣٩*	/,٧٤٢٥	٢,٠٨٣٥*	/,٨٣٤٢
الصين				٣,٤٤٢٩**	٠,٠٦٧٧	/١,٦٢٧٤	/٠,٥٩٦٤
اليابان					/٣,١٠٤	٣٥,٥٦٧٧**	٣,٢٨٥٧**
كندا						/١,٢٨٦٩	/٠,٠٦٠٥٨
ايطاليا							١,٢٧١١٩*
أمريكا							

جدول (٢٧)

قيم (ت) المحسوبة ومستوي معنوياتها لمتغيرات الوزن لدي الفرق المشتركة عينة الدراسة

	مصر	البرازيل	الصين	اليابان	كندا	ايطاليا	امريكا
مصر		/٠,١٥٩٠	١٢,٢٨١٥**	/٠,١٦٣٤	١٩,٠٧١**	٣,٣٩٥٠٦**	٦,٣٤٢٨**
البرازيل			٢,٥٥٤٣*	/,٣٤٥٢	/١,٠٤١٧	٥,١١٠٤**	/,٧٥٧٦
الصين				٢,٧٧٧٩**	٢,٩٦٦١**	١,٦٥٦٣*	٣,٦٥٦**
اليابان					٥,٠٠٨٤**	/٢,٠٠٠	٧,٢٦٢٦**
كندا						٤,٦٢٣٩	/١,٨٠٩٢
ايطاليا							٣,٨٧٤٦**
أمريكا							

جدول (٢٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمستوى اداء مهارات الهجوم والصد لدى لاعبى الفرق المشتركة عينة الدراسة

الأداء المهارى لأنواع الهجوم والصد / الدول المشتركة		هجوم Attack					الصد Block			
		KILL هجوم ناجح	TOT مجموع الهجوم	Pct % النسب المئوية	ERR الخطأ فى الهجوم	Blk ضرب فى حائط الصد	Solo حائط صد فردى	Ast حائط زوجى أو ثلاثى	Tol المجموع الكلى للصد	ERR الخطأ فى الصد
مصر	س ± ع	±١٠,٨٣٣ ٩,٦٤٧	±٢٥,٨٣٣ ١٨,٠٢٩	±٣٤,٧٥٠ ١٧,٢٢١	±٤,٠٠٠ ٣,٧٦٦	±٢,٤١٧ ٢,١٥١	±١,٢٥٠ ١,٣٥٧	±٣,٠٠٠ ٢,٢١٦	±٥,١٦٧ ٣,٢٧١	±,٩١٧ ٠,٧٩٣
البرازيل	س ± ع	±٢٩,١٦٧ ٢٩,٥٧٥	±٥٢,٤١٧ ٥٠,٤٧٣	±٤٦,٠٠٠ ١٧,٥٥٠	±٤,٨٣٣ ٤,٩٨٨	±٥,٠٨٣ ٥,٧٠٢	±١,٣٣٣ ١,٣٠٣	±٦,٦٦٧ ٦,٢٥٧	±٩,٣٣٣ ٩,٣٠٦	±١,٣٣٣ ٢,٢٢٩
الصين	س ± ع	±٢٠,٤١٧ ١٧,٢٢٢	±٤٣,٧٥٠ ٣٨,٣٦٧	±٣٨,٢٥٠ ٢٣,٦٤٢	±٤,٠٨٣ ٣,٥٥٤	±٣,٢٥٠ ٣,٢٧٩	±,٥٨٣ ,٦٦٩	±٤,٢٥٠ ٤,٥٩٥	±٦,٥٨٣ ٦,٤٤٥	±١,٧٥٠ ١,٩٦٠
اليابان	س ± ع	±٢٠,٠٠٠ ٢٤,٣٧٤	±٤٠,٣٣٣ ٣٧,٤٣٧	±٣٦,٦٦٧ ٢٣,٤٥٧	±٢,٩١٧ ٢,٥٧٥	±٤,٠٠٠ ٣,٦٤٣	±١,٦٦٧ ١,٨٢٦	±٤,٤١٧ ٦,٠٠٧	±٦,٨١٧ ٨,٢٧٣	±٠,٨٣٣ ١,٢٦٧
كندا	س ± ع	±١٤,٠٠٠ ١٥,١١٨	±٢٧,٦٦٧ ٣١,٠٢٩	±١٥,٣٣٣ ٢٧,٦٨٨	±٣,٠٠٠ ٤,٢٤٣	±١,٧٥٠ ٢,٣٧٩	±١,٣٣٣ ٢,٠١٥	±٢,٨٨٣ ٣,١٨٦	±٥,٠٠٠ ٥,٧٨٤	±١,٠٠٠ ١,٣٨٤
ايطاليا	س ± ع	±٢٥,٤١٧ ٢٨,٨١١	±٤٩,٠٠٠ ٥٢,٤٠٤	±٤٩,٣٣٣ ٢٢,٩٢٠	±٣,٦٦٧ ٣,٨٨٩	±٤,٠٠٠ ٤,٦٨١	±١,٤١٧ ١,٥٦٤	±٩,٤١٧ ٩,٠٨٠	±١٢,٠٨٣ ١١,٥٨١	±١,٢٥٠ ١,٧٦٥
امريكا	س ± ع	±٢٤,٧٥٠ ٢١,٨٢٦	±٥٠,١٦٧ ٤١,٩٥٢	±٤٣,٥٨٣ ١٦,٥٠٦	±٤,٥٨٣ ٥,٣٥١	±٢,٧٥٠ ٢,٣٠١	±١,٥٠٠ ١,٣١٤	±٨,١٦٧ ٦,٨٧٨	±١١,٤١٧ ٨,١٤٠	±٢,٥٨٣ ٢,٢٧٥

جدول (٢٩)

قيم (ت) المحسوبة ومستوى معنوياتها لمتغير حائط الصد الزوجى أو الثلاثى لدى لاعبى الفرق المشتركة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
مصر		**٢,٧١٦٣	**٤,٠٨٦٥	/١,٠٨١٦	/٠,١٤٨١	**٣,٣٥٩٦	**٣,٤٩١٢
البرازيل			/١,٤٨٢٨	/١,٢٧١١٨	**٣,٧٨٤	/١,٢٢٢٢	/٠,٧٨٩٥
الصين				/,١٥٧٥	/١,١٩٩١	**٢,٤٨٤١	**٢,٣١٧٧٥
اليابان					/١,١٠٣٥٩	*٢,٢٥٢٥	**٣,٧٥
كندا						*٣,٣٣٤	**٣,٤٣١٢
ايطاليا							/٠,٥٣٦٤٨
أمريكا							

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمستوى أداء مهارات الاستقبال والارسال لدى لاعبى الفرق المشتركة

الاداء المهارى لأنواع الهجوم والصد / الدول المشتركة		الاستقبال Reception				الارسال Serve				ERR TOT
		RER استقبال جيد	TOT المجموع الكلى للاستقبال	Pct النسب المئوية	ERR الخطأ فى الاستقبال	ACC ارسال قوى نقطة	TOT المجموع الكلى للاستقبال	PCT النسب المئوية	EER الخطأ فى الارسال	إجمالى الاخطاء الكاية
مصر	س ± ع	±١٠,٢٥٠ ٨,٩٤٦	±٢١,٧٥٠ ١٦,٤٠٥	±٤٦,١٣٣ ٢٦,٧٥٦	[illegible] ٠,٩٥٣	±٠,٧٥٠ ٠,٨٦٦	±١٩,٢٥٠ ١٠,٧٣٨	±٣,٤١٧ ٤,٣١٦	±١,٥٨٣ ١,٢٤٠	±٧,٥٠٠ ٤,٩٤٥
البرازيل	س ± ع	±٢٧,٥٨٣ ٤٦,٤٤٠	±٣٨,٠٨٣ ٤٨,٩٠٣	±٤٥,٠٠٠ ٤٠,٨٨١	±٠,٩١٧ ١,٣٧٩	±٢,٧٥٠ ٥,١٣٧	±٤٦,٠٠٠ ٣٨,١٤١	±٣,٤١٧ ٥,٤٠١	±٥,٧٥٠ ٦,٣٥٥	±١٢,٨٣٣ ١١,٤٣٢
الصين	س ± ع	±١٩,٨٣٣ ٢٤,٨٧٠	±٣٤,١٣٧ ٤٠,٣٠٣	±٥٠,٥٨٣ ٣٥,١٠١	±١,٥٨٣ ٢,٣١٤	±١,٣٣ ١,٣٠٣	±٣٥,١٦٧ ٢٦,٩٥١	±٣,٩١٧ ٤,٣١٦	±٣,٣٣٢ ٢,٧٤١	±١٠,٧٥٠ ٩,١٤٧
اليابان	س ± ع	±١٦,٣٣٢ ١٨,٢٤٧	±٢٨,٠٠٠ ٢٧,٧٤٦	±٤٧,٢٥٠ ٣٠,١٥٥	±,٠٨٣٣ ١,٠٣٠	±٠,٨٣٣ ٠,٨٣٥	±٣٢,٠٦٧ ٢٢,٢٢٧	±٣,٥٠٠ ٤,٩٦٤	±١,٨٣٣ ٢,٨٨٧	±٦,٥٠٠ ٥,٥٥١
كندا	س ± ع	±٨,٦٦٧ ٩,١٢٩	±١٩,٥٠٠ ١٩,٢٢٤	±٣٦,٧٥٠ ٣٠,٠٤٦	±١,٥٠٠ ١,٥٠٨	±٠,٩١٧ ١,٢٤٠	±٢٣,٦٦٧ ١٩,٥٢٣	±٢,٢٥٠ ٣,٠٤٩	±١,٢٥٠ ٢,٨١٥	±٦,٧٥٠ ٧,٤٤٨
ايطاليا	س ± ع	±١٩,٥٠٠ ١٨,٩٠٤	±٣٣,٥٨٣ ٣٣,٢٣٣	±٤٥,٥٨٣ ٣٠,٣٩٦	±٠,٧٥٠ ,٠٩٦٥	±١,٠٨٣ ٢,٠٦٥	±٤٢,٥٠٠ ٣٥,٨٩٣	±٢,٩١٧ ٢,٩٣٧	±١,٧٥٠ ٢,٠٠٦	±٧,٤١٧ ٦,٤٠٧
امريكا	س ± ع	±٢٠,٤١٧ ٣٨,٥١٠	±٣١,٥٠٠ ٥٩,٥١٧	±٤٦,٥٨٣ ٤١,٩١٦	±٠,٨٣٣ ١,٥٨٦	±١,٩١٧ ١,٨٠١	±٤٢,٠٠٠ ٢٥,٩٣٤	±٥,٦٦٧ ٥,٢٤٥	±٢,٥٠٠ ٢,٣٩٣	±١٠,٥٠٠ ٨,٠٨٥

جدول (٣١)

قيم (ت) المحسوبة ومستوى معنوياتها لمتغير (خطأ الإرسال لدى لاعبى الفرق المشتركة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
مصر		**٣,١٥٧	**٢,٨٦٩	/,٣٩٠٦	/,٥٢٨٦	/,٢١٦٧	/١,٦٦٧
البرازيل			/١,٧١٤٢	**,٢٧٥٨	**٣,١٦٩	**٢,٩٤١٢	**٢,٣٣٨
الصين				/١,٨٥١	**٢,٦٠٣٧	**٢,٢٩٤	/١,٠٢٥٧
اليابان					/٠,٧١١	/٠,١١٥٣	/٠,٨٧٢٨
كندا						/٠,٧٠٤٣	/١,٦٦٦
ايطاليا							/١,١٧١٨
أمريكا							

مناقشة النتائج :

وبعد تحليلنا لمجموعة النتائج المتحصل عليها والتى تقيس مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الفنية فى الكرة الطائرة بالاضافة الى بعض المتغيرات مثل السن والطول والوزن يتضح عدم وجود فروق معنوية فى متغير السن بين لاعبى الفرق المشتركة حيث تقاربت المتوسطات الحسابية بالنسبة لبعضهم البعض وأن كان هناك بعض الدول التى تميزت بكبر السن نسبيا اذا ما قورن بباقى الدول، ونحن نرجع هذا الى احتمال تقارب سن بدء الممارسة، وكذا سن البطولة بالنسبة لهؤلاء اللاعبين، وعن سن البطولة نجد أن الأنشطة التى تعتمد اساسا على القوة المميزة للسرعة مثل العاب القوى والالعاب الجماعية مثل السلة والطائرة: يبدأ تدريب المبتدئين فيها فيما بين ٨ – ١٠ سنوات والمتقدمين بين ١٣ : ١٤ سنة وينتهى ما بين ١٧ إلى ١٨ سنة، فى حين يبدأ سن البطولة فيما بين ٢٢ : ٢٣ سنه، مع ملاحظة أن هذه الأنشطة يكون الاختلاف فى السن من نشاط الى آخر.

حيث يؤكد أن السن الذى يستطيع الرياضى أن يصل اليه ويكون فى أحسن مستوى له هو فى الفترة من ١٨ إلى ٢٧ سنة، ونحن نرى أن هذا يتفق ونتائج هذه الدراسة حيث اتضح متوسط السن بين معظم الفرق يتراوح ما بين ٢٣ إلى ٢٦ سنة.

ويذكر بعض الكتاب أن متوسط سن البطولة يقل فى الأنشطة الرياضية التى تعتمد أساسا على السرعة والقوة ويزداد اذا كان التكتيك أحد العوامل الحاسمة المحددة للمستوى.

كما اتضح أن هناك فروق معنوية فى متغيرات الطول والوزن بين لاعبى الفرق المختلفة، ونحن نرجع اختلافات الطول المرتبطة غالبا بالوزن الى أسس الانتقاء السليمة الأولية فى بدء ممارستهم للكرة الطائرة، حيث أن المواصفات البنائية السليمة للجسم أحد العوامل المحددة للمستوى الرياضى، بالاضافة الى أنه من الملاحظ أن المستويات الدولية العالية لا يحققها الا الرياضيين الذين لديهم أسس خاصة مناسبة لذوع النشاط الممارس، وفى كل الأنشطة أمكن اثبات العلاقة الواضحة بين المواصفات الجسمانية مثل الطول والوزن وتسب الرواقع وبين المستوى الرياضى الذى يحققه.

وأن الطول ووزن الجسم يلعبان دوراً كبيراً كما أن الأجسام الطويلة تكون مناسبة لأنشطة السلة والطائرة والتجديف وكرة الماء، وأن من يمتلك صفة الطول، والمقدرة على الوثب لأعلى أو لأكبر مسافة ممكنة، سوف يسهل ذلك على ادائه ويصبح تركيزه على كيفية التعامل مع الكرة بدلا من تشتيت تفكيره فى توزيع مجهوده للوصول الى الكرة، كما يلاحظ أنه منذ عام (١٩٦٠) أن طول اللاعبين المشتركين فى بطولة العالم أو الدورات الأولمبية يتزايد باستمرار، حيث كان أطول لاعب فى دورة ميونخ (١٩٧٢) هو ١٩٠ سم من اليابان، وفى مونتريال بلغ متوسط الطول ١٩٢ سم، يتمتع به لاعب تشيكوسلوفاكيا.

أن عدم وجود فروق معنوية بين لاعبى الدول المشتركة فى بعض أشكال الهجوم، ونحن نرجع ذلك الى تقارب مستوى أداء نوع الهجوم الناجح *Killer Attack* كأحد أنواع الهجوم من المجموع الكلى للهجوم بين جميع الدول المشتركة، أو قد يكون مرجعه تقارب مستوى باقى أشكال الهجوم مما رفع المجموع العام له، فعلى سبيل المثال الضربة الساحقة تعبر أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين، وتعد الوسيلة الأولى لاحراز النقاط أو الاستحواذ على الارسال، إذا ما قورنت بباقى المهارات الاخرى، وعلى ذلك فإن أى لاعب كرة طائرة لا يمكن أن يؤدى واجباته فى حالة افتقاره لهذه المهارة.

أنه فى معظم الاحيان غالبا ما تكون الكفة الارجح للفوز تخص الفريق الذى يتمتع بقدر كبير من أشكال الهجوم المختلفة والمتنوعة، كما يضيفا أن قوة ومستوى

الفريق تقاس بما يتمتع به من القدرة على الهجوم وفى أشكال متعددة، وقد أدى هذا الى أن كثيرا من المهتمون وخاصة المدربون يركزون على الارتقاء بمستوى هجوم الفريق، مما أدى الى تقارب المستوى فى ضوء النتائج المتحصل عليها. ورغم عدم وجود فروق معنوية بين لاعبى الدول المشتركة فى أشكال الهجوم والمجموع الكلى له.

إلا أنه يلاحظ من جدول(٣٠) أن المتوسطات الحسابية قد اشارت الى تفوق بعض البلاد مثل البرازيل وأمريكا، وايطاليا وكندا، والذى مرجعه الى أن لاعبى هذه الدول يتمتعون بصفة الطول مع القدرة على الوثب بالاضافة الى عامل السرعة (سرعة الحركة) كل هذا أدى الى اجادة المهارات المختلفة والتى منها الهجوم، وعن تنوع أشكال اللعب والمهارات الأساسية كما أن الاختلاف فى طرق اللعب وأشكاله يرجع إلى الخصائص المختلفة سواء البدنية أو النفسية التى يتمتع بها كل جنس، فاستخدام القوة مثلا لدى لاعبى أمريكا، والاتحاد السوفيتى، وكندا يرجع الى الخصائص المروفولوچية لاجسامهم حيث يمتازون بضخامة الجسم مع قوة البنية، كذا يتميز لاعبو أمريكا اللاتينية (البرازيل) بالحماس والانفعال الزائد الناتج من ايقاع حياتهم، يؤكد ذلك تقارب المستوى ايضا بين كل من لاعبى الصين واليابان، ومرجعه بجانب تقارب التكوين الجسمانى، العوامل البيئية التى يتمتع بها هؤلاء التى أثرت بالتالى على طرق لعبهم.

كما تقارب مستوى الأداء المهارى لحائط الصد الفردى *Solo Block* جداول (٢٨) ومرجع ذلك إلى أن هذه المهارة من المهارات الفردية التى تعتمد على قدرة اللاعب الفردية فى الوثب بالاضافة الى عامل الطول، ولما كان هناك تقارب الى حد كبير فى عامل الطول،أنعكس هذا بالتالى على مستوى اداء الصد الفردى، بينما الفروق الواضحة فى الصد الزوجى أو الثلاثى *Ast Block* لأنها من المهارات الدفاعية التى يقوم بها لاعبان أو ثلاث فى وقت واحد، وهذا لا يتأتى الا بضرورة توافر مواصفات خاصة فى القائمين بالصد، والتى قد تكون متوفرة فى أحد الدول المشتركة أو قد لا تكون، أو يكون مرجع ذلك اختلاف اسلوب وأشكال طرق اللعب بين لاعبى الدول المشتركة فمثلا يلاحظ أن لاعبى اليابان والصين يعتمدون على استخدام السرعة العالية والضربات الهجومية السريعة فى حين يمتاز لاعبوا أمريكا بالقوة مع القدرة على الوثب وقد انعكس هذا على طريقة لعبهم.

وقد اشارت إحدى الدراسات لمستوى أداء بعض الفرق الأولمبية بدورة لوس انجلوس، أن لاعبى الفريق الامريكى امتازوا بالقوة فى الأداء الفنى الذى ارتفع إلى أعلى مستويات التنافس حتى وصل الى النهائى أمام الفريق البرازيلى، حيث أمتاز لعب الفريق بتوافق هرمونى وكان قويا فى حائط الصد رقيقا فى الاستقبال مؤثرا فى ضربات الإرسال، بينما يقول عن البرازيل بأنه فريق قوى امتاز بالهجوم القوى، كما أمتاز دفاعه بالحيل البهلوانية وعلى درجة عالية من الأداء خاصة فى حائط الصد المشترك، كما يشير بارتومى *Bartomy* ايضا الى فريق كندا بأنه قوى صاحب ميل لايبارى وجيد فى حائط الصد، أن عدم وجود فروق معنوية بين لاعبى الفرق المختلفة فى مستوى الأداء المهارى للاستقبال إلى أن هذه المهارة من المهارات الهامة جدا، بل أن فوز أو هزيمة أى فريق تتوقف على النجاح فى استقبال الإرسال أن النجاح المتواصل فى الهجوم اثناء المباريات يعتمد على النجاح فى استقبال الإرسال.

كما يرجع المؤلف عدم وجود فروق معنوية الى اهتمام كثير من المدربين بتنمية وترقية وكذا تطوير هذه المهارة وبأساليب تدريب مختلفة تعتمد على النواحى التكتيكية التى تحثهم لتحسين المهارات وتثبيتها، حيث أنها المهارة التى تشكل أساس هجوم الفريق بعد استقباله للكرة من الارسال.

أيضا مرجعه أساليب التدريب كثيرا من المدربين خاصة مدربى المستويات العالية يميلون فى معظم الاحيان إلى زيادة حجم التدريب إلى النواحى التكتيكية بهدف تحسين المهارات التى تعلمها وتثبيتها اثناء تدريبه وهو ناشئ لتصبح اكثر رسوخا بتقدمه الى مستوى الانجاز الامثل، وعن تقارب مستوى الأداء بين لاعبى الفرق المشتركة بدورة لوس انجلوس فى مهارة الإرسال المسمى *ACE* (إرسال قوى تم عن طريقه تحقيق نقطة)، فيرجعه المؤلف الى أن مهارة الإرسال تعتبر من أهم ضربات الهجوم الأولى والمباشر والتى يستعملها اللاعبون من خلال المباراة، ولهذا فهم دائما ما يواظبون ويكثرة على اداء الأنواع التى يفضلونها خلال الوحدة التدريبية، بجانب الأنواع الأخرى، وقد دعى هذا معظم المدربين الى توجيه تلك الناحية خلال الوحدة التدريبية، بحيث يكون لكل لاعب القدرة على اتقان الإرسال مع التحكم فى ادائه، حتى يستطيع كسب نقطة، إذ أن اللاعب فى ادائه يكون مستقلا غير مرتبط بزملائه، كل هذا دعى الى وجود تقارب الى حد كبير فى مستوى اداء الأنواع المختلفة للإرسال.

ولذا يجب على كل لاعب فى الفريق المتكامل اتقان جميع أنواع الارسال المعروفة وبدرجة كبيرة حتى يمكن له استخدام النوع المناسب لمواجهة الفريق الآخر، فى حين ترجع الفروق الواضحة فى المتغير الخاص بخطأ الارسال بين لاعبى هذه الفرق إلى اختلاف أنواع الارسال المستخدمة، فالارسال القوى غالبا وأن كان يحقق نقطة إلى أنه فى بعض الاحيان قد يكون مصاحباً لخطأ، أو قد يكون مرجعه سوء تقدير اللاعب لاستخدام نوع معين من الارسال فى وقت من أوقات المباراة مما يسبب حدوث خطأ أو استعماله لنوع لا يتوافر وقدراته الخاصة، فمثلا استخدام الارسال من أعلى مع الوثب وهو يفتقر القدرة على الوثب أو استعجاله لتحقيق الفوز باستخدام أكبر عدد من الارسالات وكذا الاستهانة بقدرات الفريق الآخر فى استقبال الارسال، كل هذه توقعه فى اخطاء الارسال.

الاستخلاصات :

١ - اتضح عدم وجود فروق معنوية فى متغير السن بين جميع لاعبى الدول المشتركة، إلا أنه لوحظ أن المتوسطات قد اشارت الى أن أكبر معدل للسن يخص لاعبى أمريكا وأقل معدل يخص لاعبى الصين.

٢ - اتضح وجود فروق معنوية فى متغير الطول بين لاعبى مصر، وكل من لاعبى البرازيل وكندا وايطاليا لصالح هذه الدول، كذلك اتضح وجود فروق معنوية بين لاعبى البرازيل عند مقارنتهم بلاعبى اليابان وكندا، ولصالح لاعبى أمريكا وايطاليا عند مقارنتهم بلاعبى اليابان.

٣ - امتاز لاعبى ايطاليا بطول القامة يليهم لاعبى أمريكا وكندا والبرازيل، بينما امتاز لاعبى مصر والصين واليابان بأقل الأطوال نسبيا، وعليه فقد اتضح وجود فروق معنوية فى متغير الوزن لصالح لاعبى هذه الدول عند مقارنتهم بلاعبى كل من مصر - الصين - واليابان.

٤ - اتضح أيضا وجود فروق معنوية فى متغير الوزن بين كل من لاعبى كندا وايطاليا لصالح لاعبى كندا، بين كل من لاعبى ايطاليا وأمريكا لصالح لاعبى أمريكا.

٥ - أشارت المتوسطات الحسابية أن أكبر معدل للضربة الهجومية المعروفة باسم *Killer Attack* وكذا أكبر مجموع لمهارات الهجومية المستخدمة يخص لاعبى البرازيل ثم ايطاليا وأمريكا وأن أقل متوسط (معدل) لنفس المهارات يخص لاعبى الفريق القومى المصرى.

٦ – اشارت المتوسطات الحسابية أن أكبر متوسط لمهارة حائط الصد الزوجى أو الثلاثى والذى يرمز *Solo, Ast, Block* وكذا المجموع الخاص بمهارات الصد جميعها يخص لاعبى البرازيل ـ ايطاليا ـ أمريكا، بينما كان أقل متوسط يخص لاعبى كندا يليهم لاعبى مصر والصين واليابان.

٧ – هناك فروق معنوية بين لاعبى مصر وكل من لاعبى البرازيل ـ الصين ـ ايطاليا ـ وأمريكا فى مهارات حائط الصد الزوجى ولصالح هذه الدول، كما كانت أيضا هذه الفروق معنوية ولصالح هذه الدول عند مقارنتها بلاعبى اليابان وكندا وايطاليا.

٨ – بينما لم توجد فروق معنوية بين كل من لاعبى البرازيل وايطاليا وأمريكا عند مقارنتهم بعضهم لبعض فى مهاره الصد الزوجى أو الثلاثى، والذى أمكن ارجاعه الى تقارب متوسط الأداء بين لاعبى هذه الدول.

٩ – كذلك ايضا لم توجد فروق معنوية بين جميع لاعبى الدول المشتركة فى مهارات الاستقبال بأنواعه وأن كانت المتوسطات الحسابية أوضحت أن أكبر معدل لمهارة الاستقبال الجيد المعروفة *Per Reception* يخص لاعبى البرازيل وأن أقل معدل يخص لاعبى مصر وكندا فى نفس المهارة.

١٠ – تقارب مستوى الأداء المهارى بين لاعبى هذه الدول فى نوع الإرسال المعروف باسم *Ace- Serve* (ارسال قوى تم عن طريقه تحقيق نقطة)، فى حين كان أكبر متوسط حسابى للمجموع الكلى للارسالات يخص لاعبى البرازيل ـ ايطاليا ـ وأمريكا فى حين كان أقل متوسط يخص لاعبى مصر.

١١ – حقق فريق البرازيل أعلى معدل (متوسط حسابى) بالنسبة لأخطاء الارسال، ولذا فقد كانت الفروق معنوية واضحة لصالحة عند مقارنة لاعبيه بباقى لاعبى الدول الاخرى فى المتغير الخاص بخطأ الارسال، بينما كان المستوى متقارب فى هذا المتغير بين باقى الدول الأخرى.



مثال لإستمارة تقييم
لاعب الكرة الطائرة



استمارة تقييم لاعب

الاسم   تاريخ التقييم   /   /

العمر :

التقييم بواسطة د/

أ - صفات بدنية *Physical Qualities*

١ – اللياقة الخاصة بالكرة الطائرة *Volleyball fitness* من الاختبارات الشهرية

منخفض *Low*   مرتفع *High*

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٢ – الوقت المفقود (الضائع) بسبب (الاصابة أو المرض)

time missed due to injury or llness

منخفض *Low*   مرتفع *High*

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

ب -القدرات الفنية والتكتيكية *Technical / Tactial Abilities* :

١ - الارسال *Serving* :

ضعيف *Poor*   ممتاز *Excellent*

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٢ - التمرير بالساعدين *Forearm pass*

١ - استقبال ارسال *Serve Receive*

ضعيف *Poor*   ممتاز *Excellent*

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

- استقبال الضرب Spike reception :

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٢ - التمرير passing :

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٣ - التمرير من أعلى باليدين Over hand pass :

التمرير Passing :

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

الاعداد Setting :

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٤ - الهجوم Attack :

الاقتراب Approach :

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

التوقيت Timing

ضعيف Poor — ممتاز Excellent

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

الضرب *Spike*

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

ضرب خفيف *Tip*

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٥ - انتقاء (الاختبار) *Selection* :

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٦ - الصد *Blocking* :

الوضع (المركز) *Positioning* :

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

التوقيت *timing*

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

التكوين (التشكيل) *Formation* :

Excellent ممتاز — *Poor* ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٧ - الدفاع *Defence* :

الترقب *Anticipation*

Excellent ممتاز | **Poor** ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

المركز *Positioning*

Excellent ممتاز | **Poor** ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

الاداء الفنى *technical*

Excellent ممتاز | **Poor** ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

عقلى *Mental*

Excellent ممتاز | **Poor** ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٨ - لعب الفريق ***team play*** **:**

١ – التفهم الخاص بهجوم الفريق *under stunding of team defense*

Excellent ممتاز | **Poor** ضعيف

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٢ - التفهم الخاص لدفاع الفريق *Under standing of team defense*

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

ح - الخصائص النفسية *Psychological charactexsties*

١ - العدوانية *Aggressivness* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٢ - مقدرة المدرب *Coach a bility* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٣ - حي الضمير *Conscientiosness* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٤ - التصميم *Deter mination* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٥ - الضبط الانفعالى *Emotional control* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٦- العقل (التفكير) الصائب *Mental toughness*

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٧ – المسئولية *Responsibility* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٨ – الثقة بالنفس *Self confidence* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٩ – الصدق *Trust* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

١٠ – التركيز *Concentration* :

ضعيف *Poor*									ممتاز *Excellent*
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

التوضيحات الخاصة بنموذج تقييم اللاعب
Explantion of the player Evaluation form

١ - الصفات البدنية *Physical Qualities*:

١ - اللياقة الخاصة بالكرة الطائرة *Volleyball Fitness*

وتمثل النتائج الشهرية الخاصة بإختبارات اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة أهمية كبيرة حيث تستخدم لتقرير الدرجات التى تعطى هنا.

كما يلاحظ أن الاختبارات البدنية الشائعة هى التى تستعمل هنا.

٢ - الوقت الهمل المستحق للإصابه أو المرض

Time missed due to injury or llness

يمكن الحكم عليها من تقدير المدرب لقدرة اللاعب لكى يؤدى باستمرار خاص خلال التدريبات الثقيلة كذلك من الحكم عليه عند تأديته للتدريبات المركبة التى يتضمن جانبا للياقة البدنية للاعبين والتحمل العضلى.

٢ - القدرات الفنية والتكتيكية *Technical / Tactical Abilities*:

١ - الارسال *Serve*:

ومقاييس تقديره تتمثل فى :

- تقدير معدل الارسال ليتضمن الارسال القوى (الصارم - المتين *Tough*) أو السهل *(Easy)* الذى يكون مناسباً للمرسل.
- الضبط الخاص بلاعب الارسال.
- أداء الإرسال فى المرات الخطيرة (تقارب النقاط).

٢ - التمرير بالساعد *Forearm pass*

مقاييس تقديره تتمثل فى الآتى :

- معدل الحركات الثلاثة المترتبة على استخدام التمرير من أسفل (الاعداد - الضرب).
- عندما يستعمل التمرير بالساعدين.
- التمرير الحادث الذى يصل عند لمس الكرة الحرة أو الكرة الساقطة.

٣ - التمرير من أعلى الرأس *Over head pass* :

مقاييس تقديره تتمثل فى الآتى :

- يكون التمرير هو الحركة (المحتملة) *The action of propelting* (للكرات الحرة *Free ball* أو الكرات الساقطة للمعد أو المنطقة خاصة).
- الاعداد المفضل بالنسبة للحركة السابقة للهجوم.

٤ - الهجوم *Attack* :

مقاييس تقديره تتمثل فى الآتى :

- الاقتراب *approach*، هو الحركة التى يقدم بها اللاعب قبل الوثب.
- التوقيت *Timing* هو الحركة الخاصة باللاعب لكى يقرر اللحظة المناسبة للوثب بغرض القيام بلمس الكرة فى أقصى ارتفاع ممكن.
- الضرب *Spike* والضرب الخفيف *Tip* يكون اعتبارهما بمعدل الخاص بالأداء الخاص بكل منهما.
- الانتقاء *Selection*، الاختيار ونعنى بهذا القدرة الخاصه باللاعب لكى يختار النوع الصحيح للهجوم من خلال الموقف الذى أمامه (الضرب القاطع للملعب *Cross courtspike* ـ الضرب الخفيف بغرض الخداع *tipe* الضرب بأطراف الاصابع بغرض الخداع.. الخ.

٥ - الصد *Blocking* :

- المكان *Positioning* أو الوضع المفضل للنقطة على الشبكة التى من خلالها يختارها اللاعب المنفذ لحائط الصد.
- التوقيت *Timing* ونعنى به قدرة اللاعب لأن يقرر متى يثب إلى أعلى نقطة للصد بغرض إنجاز او انهاء أقصى صد ممكن حدوثه.
- الاشكال أو الأنواع *Type* المفضلة لليدان، الذراع، وضع الجسم خلال الصد.

٦ - الدفاع *Defense* :

- التوقع ويكون بمقدرة اللاعب على أن يقرر النوع اللازم الذى يتحتم عليه استخدامه وطريقة الهجوم المتوقعة من الفريق المهاجم وعملها أو تطبيقها بناء على ذلك.
- الوضع *location* ونعنى به المكان الذى عادة يتخذه اللاعب فى نقطة مافى الملعب
- **الأداء الفنى – ونعنى به الأداء المفضل للمهارات الدفاعية نفسها.**

– المقدار العقلى. بالنسبة للدفاع وتكون برغبة اللاعب وتصميمه لإنجاح ذلك فى المهارة.

٣ - الخصائص النفسية *Psychological characteristics* :

١ - العدوانية *Aggressivness* :

«هى رغبة اللاعب فى أن يستعمل قوته البدنية للسيطرة على الموقف».

درجة عالية *High* للسيطرة يريد هذا اللاعب أن يسيطر على اللعب، عند الصد ويبدو هذا اللاعب مسروراً عند مضايقته اللاعب المعاكس، كذلك أيضا خلال تدريبات الدفاع فهذا اللاعب يحاول يقوم بمحاولة لأغلب الكرات الصعبة، مع الأخذ فى الاعتبار لبعض الشئ كشخص مغامر.

درجة منخفضة *Low* لهذا اللاعب الذى ربما يكون متخوفاً من قوة الخصم. حيث لو كان هناك شخص يؤدى حائط الصد جيداً و يجيده سوف يؤثر على هذا اللاعب. وفى تدريبات العمق الدفاعى ربما هذا اللاعب لا يتسع فى عمله المهارى أو الخططى إلا فى حدود المقصود بها فلا يقوم بالمحاولة بالنسبة للكرات البعيدة فى العمق خوفاً من الإصابة أو الضرر.

٢ - مهارة المدرب *Coach a bility* :

«هى الكيفية أو الاسلوب الذى عن طريقة يستجيب اللاعب الى تعليمات كل من الاصطاف (الجهاز المعاون) وكذا اقترحات رئيس الفريق وقواعد ولوائح الفريق».

درجة عالية *High* :

تعطى درجة عالية لذلك اللاعب الذى ينصت الى نصائح المدربين واقترحاتهم ومحاولته أن يستعمل هذه النصائح والتعليمات ليحسن من طريقة لعبه، ولاعب فى مثل هذه الهيئة أو المظهر سوف يأخذ المشاكل نوعاً ما إلى المدرب عن ذلك اللاعب الذى يعمل خلق المشاكل داخل الفريق... الخ.

درجة منخفضة *Low* :

تعطى هذه الدرجة فى هذه الحالة لذلك اللاعب الذى لا يقوم باستعمال أو تطبيق المقترحات المؤونة اليه بواسطة المدرب، وذلك عند قيام الفريق بعمل ما مثل التدريبات.. الخ كما تعطى ايضا لذلك اللاعب الذى لا يقوم ببذل أى مجهود داخل العمل المكلف به.

٣ - حى الضمير *Conscientiousness* :

تعريفه : «المقصود به أن يكون صادقاً في أى شيئ ويجب أن يكون عمله صحيحاً إتجاه هذا الشئ فى المرة الأولى وكل مرة».

درجة عالية *High* :

تعطى درجة عالية لذلك اللاعب الذى يحاول أن يقوم بالتنازل مثل حالات وضع الشبكة عالياً بالإضافة إلى التدريبات السريعة والصحيحة غالباً تصبح بلا فائدة أو أقل مفعولاً بواسطة الآخرين الذين لا يتصرفون بنفس الاسلوب أو الكيفية كما تعطى درجة عالية لذلك اللاعب الذى يتبع تعليمات وقواعد الفريق بحرص أو بكل اهتمام.

درجة منخفضة *Low* :

تعطى درجة منخفضة للاعب الذى يظهر مثل هذا المنظر أو الهيئة فلا يحاول أن يعمل اشياء دائماً جيدة لان هناك شخص آخر يقوم بتصحيح للعمل الضعيف من بعده، كذلك لا يكون غالباً هو ذلك اللاعب الذى يترك صالة التدريب أو مكان التدريب بعد التمرين دون إرجاع الادوات أو مستلزمات التمرين إلى مكانها معتمداً على أن هناك آخرين سوف يقدمون ذلك.

٤ - التصميم *Determination* :

تعريفه : «هو المستوى الخاص برغبة اللاعب فى انجاز الاهداف التى قد أعدها».

درجة عالية *high* :

اللاعب الذى يظهر أقصى مجهود فى التمرين، عندما يحاول هذا اللاعب أن الاستمرار فى الأداء بمستوى مرتفع أو هو ذلك اللاعب الذى غالبا ما يعمل رغم الانتهاء من التمرين أو فى ايام الراحة.

درجة منخفضة *Low* :

وفى هذا الحالة سوف يحاول اللاعـــب أن يصل الى مستوى عال على حساب تلك المهارات السابقة أو المكتسبة من قبل، عندما يحاول تنفيذه بواسطة اعطاؤه ايضاح لاقصى مجهود.

٥ - ضبط الانفعال *Emotional Control* :

تعريفه : «هو القدرة على تنظيم أو ترتيب الحالة العاطفية لانجاز اقصى أداء لنفسه وللآخرين».

درجة عالية *High* :

اللاعب الذى يكون قادر على التمسك برباط والمحافظة عليه خلال مواقف الضغط الكامل وفى بعض الاوقات قد يصبح أكثره حدة غضبان أو (صوتى) بمعنى يتفوه بألفاظ أو أصوات تحت ضبط لو كانت النتيجة أو حاصل مثل هذه الخبرة الاصوات سوف تكون نافعة للفريق. ففى هذه الحالة تعطى له أعلى درجة.

درجة منخفضة *Low* :

درجة منخفضة لذلك اللاعب الذى تكون حالته العاطفية عظيمة ويتأثر بالبيئة أو الوسط المحيط به كما أنه يتأثر بالمواقف أو الحوادث الغير متوقعة وتسبب ضيق لهذا اللاعب.

٦ - التحمل العقلى *Mental toughness* :

تعريفه : «هو قدرة اللاعب على تحمل الضغط أو الضيق الواقع على العقل بواسطة الافراد أو المواقف». انتقاء هذه المواقف يتم بواسطة المدرب أو بواسطة الأداء الضعيف الذى يكون غالباً محتوياً على ضغط عقلى.

درجة عالية *High* :

لاعباً صارم عقلياً *Amentally tough player* يستطيع أن يلعب جيداً بعد أن يكون قد سجل بواسطة انتقادات المدرب أو من خلال كلمات سريعة بواسطة زملاؤه والتى سوف يكون لها تأثيرها الظاهر على هذا اللاعب لكى يؤدى حتى أقصى مستوى عال.

درجة منخفضة *Low* :

عكس هذه الخبرات السابقة سوف تسقط من شعور اللاعب ولا يستطيع أن يؤدى بجدية أو على الأقل بصورة مرضية مع الاخذ فى الاعتبار بأن العبارة أو الكلمات السريعة هنا ربما لا تساعد مثل هذا اللاعب ذو الاحساس السريع أو الزائد.

٧ - المسئولية :

تعريفها : «الفكر أو الرأى فى أن يكون اللاعب مسئولاً بالنسبة لجميع حركاته لأن الحركات تنسب إلى اللاعب الذى عليه أنى شعر بالحاجة فى أن يجعل الحركة صحيحة بقدر المستطاع».

درجة عالية High :

تعطى درجة عالية لذلك اللاعب الذى يميل الى قبول الاعتراف بأخطائه والاشياء التى ربما تقع للاعبين الآخرين، اخطاء مثلها يشعر الفريق بأنه فاقد المساندة بواسطة هذا اللاعب حتى لو ظن أنه ربما يلعب المباراة.

درجة منخفضة Low :

تعطى درجة منخفضة لذلك اللاعب الذى يرفض الاعتراف بما فعل من اخطاء التى تكون ظاهرة أو واضحة أو التى تنتج عن عملك اخطاء - إذن فهو بالتالى منخفض فى شعوره المسئولية.

٨ - الثقة بالنفس Self confidence :

تعريفها : «هو شعور الرياضى بمقدرته فى أن يكون ناجحاً عند اعطاؤه أحد المواقف».

درجة عاليه High :

اللاعب الذى يمتلك أكبر أو أعظم مقدار من الثقة بالنفس يظهر تقدماً اتجاه أى المواقف حيث يستطيع أن ينظم قدراته، هذا اللاعب عندما يعترض الآخرين سوف يعتقدون أنه سوف يبرز الانتصارات أو الخسارة.

درجة منخفضة Low :

هو ذلك اللاعب الذى يشعر أنه غير قادر لفعل أو عمل شئ معين ولا يثق فى مقدرته هذا اللاعب سوف يكون بعيداً عادة عن هذه المواقف التى قد تؤدى إلى الشعور بالخيبة أو بالفشل، فمثلاً عندما تكون النتيجة ١٤/ ١٤ فيبادر بقوله لا تعدلى ربما اخطئ *Don't set me Imight make mistake.*

٩ - الصدق (Trusat) :

تعريفه : «الحدث أو لاستجابة الموثوق فيها احد المعتمد عليها فى الحركات واتجاهات الآخرين».

درجة عالية High :

عندما يتقبل اللاعب ما يقوله كل من المدرب واللاعبون ويقوم بعمله دون ابداء أى اسئلة، فمثل هذا اللاعب يمتلك مقدار عظيم من الصدق والامانة هذا اللاعب أمين مع الآخرين، ويتقبل العكس لكى يكون صحيحاً.

درجة منخفضة *Low* :

اللاعب الذى يكون مشبوه الحركات بالنسبة للمدرب واللاعبين ـ وبالتالى يكون منخفضاً فى الامانة.

١٠ - التركيز *Concentration* :

تعريفه : «القدرة على تركيز انتباه واحد على الواجبات، الموكله اليه حتى (القيام بحائط صد خارجى مثير فى محله».

درجة عالية *High* :

اللاعب الذى يتدرب بقوة أو بصورة كبيرة أثناء التمرين دون التفكير فى المدرسة أو الاصدقاء خلال اموسم.

درجة منخفضة *Low* :

اللاعب الذى دائما ما ينسى ما هو المركز الذى يلعب فيه أو يقضى الوقت فى الكلام عن اشياء لا تكون مرتبطة بالكرة الطائرة.



٧ الفصل السابع

مدرب الكرة الطائرة والسلوك

Volleyball coach and the Behaviour

- سلوك الفائز.
- الانتصار المزيف.
- سلوك المدرب إتجاه الفريق المهزوم.
- هزيمة فريق قوى.
- البطولة تعنى.



سلوك الفائز

السلوك هو عبارة عن مجموعة من التصرفات والأفعال التى يقوم بها الافراد تجاه بعضهم البعض فى موقع معين؛ وقد تختلف هذه الأفعال بإختلاف الموقف، فمثلاً إحترام مواعيد التدريب وتقاليده وأداء التدريب اليومى بإنتظام دون ملل هو فى حد ذاته سلوك عظيم للاعب، ويمثل السلوك أهمية كبيرة جداً فى نجاح أى موسم رياضى خاصة إذا سلك اللاعبون السلوك الصحيح، تجاه بعضهم البعض وتجاه مدربهم كذلك تجاه أدائهم التدريبى، إن كثير من الفرق التى حققت أكثر من موسم رياضى ناجح مرجعها السلوك العظيم والمستديم لأفرادها أو لاعبيها، ويجب أن يعى كل من المدرب واللاعب حقيقة هامة جداً وهى أن إهتزاز السلوك وإنحرافه سوف يخلخل صفوف الفريق، فعلى سبيل المثال إذا اعتبر كل لاعب نفسه أنه قد وصل إلى مرحلة إعداد جيد (الفورمة) ولا يحتاج الى تدريب يومى، أو أعتبر كل لاعب نفسه هو الأوحد للفريق وبدونه لا يستطيع الفريق عمل شئ مثل هذه الأشياء بالتأكيد سوف تؤثر على سلوك اللاعبين وبالتالى فإن إنهيار الفريق يصبح أمراً متوقعاً.

على العكس فى حالة إذا افتخر كل لاعب بإنتسابه لفريقه وأعتز لهذا الانتساب، مما لاشك فيه أن هذا الاعتزاز يؤثر على السلوك فالإحساس بالإنتماء سيجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء فى سبيل تحقيق النصر دائماً لفريقه.

سلوك المدرب :

إذا كان السلوك العظيم والمستديم للاعبين أحد الاسباب التى تحقق فوز الفريق، فهناك سبب آخر ألا وهو ما يتعلق بسلوك المدرب، فالمدرب الناجح هو ذلك الشخص الذى تتوافر لديه صفات خاصة تميزه عن الشخص العادى، وتنعكس بالتالى على سلوكه وتصرفاته، ومن هذه الصفات المؤثرة فى السلوك.

أولاً : الثقة بالنفس :

وهذه الثقة تتمثل فى آن تثق بنفسك وباللاعبين وبأفراد فريقك ككل وألا تكون واثقاً بنفسك لدرجة الغرور والغطرسة حتى لا تكون هذه الصورة كريهه ومشوشه بدرجة تسيئ إليك كمدرب أمام لاعبيك وبالتالى سوف يفلت منك زمام الموقف، وهذا سوف ينعكس على نتائج الفريق وهناك العديد من الصور التى تستطيع الحكم من خلالها على سلوك المدرب وأهمها السلوك عند الخسارة أو الهزيمة، فيجب عليه

تحدث مثل هذه الخسارة ألا يدخل فى نفسه بأن سبب هذه الخسارة ذلك هو تفوق الفريق الآخر أو قصور بعض اللاعبين فى أداء واجباتهم فإن مثل هذه التصورات خاطئة وإن كانت فى بعض الحالات قد تكون أحد الاسباب فمثلاً عليه أن يقنع نفسه بأن لاعبيه هم الأفضل وأن عليه أن يكون أكثر واقعيه وأن أحد أسباب الخسارة مرجعها هى أخطاء فى تنفيذ تعليماته وعليه ألا يتباكى على هذه الهزيمة بل عليه أن يعمل دائماً لدفع لاعبيه لبذل جهد أكبر وأن تكون ثقته فى لاعبيه عاليه، فعن طريق الجهد المتواصل والعطاء الزائد من خلال التدريب المتواصل تستطيع كمدرب أن تدفع بلاعبيك للإمام نحو أداء أفضل حيث يكون ذلك سبباً فى تقليل الأخطاء والاصابات أثناء التدريب، أو المباريات.

إن ما عليك كمدرب أن تبذل كثيراً من الوقت والجهد والعرق حتى تعمل على اتقان جميع المهارات وأن تكون لياقة لاعبيك البدنية عالية حتى يكونوا هم الأسرع والاقوى دائماً.

أن كثيراً من المدربين يقع فى خطأ كبير ألا وهو ما يتعلق بنظرته إلى الفرق المنافسة أو الفريق الآخر، حيث ينظر بعض المدربين إلى بعض الفرق على أنها قوية أو البعض منها ضعيف لأنه سبق وإن فاز عليها متجاهلاً الظروف التى جدت على الفرق فى الموسم الحالى فقد يكون هناك تغير بين صفوف اللاعبين بإدخال دماء جديدة أو قد يكون هناك خطط تدريبيه وتنافسيه مختلفة لفريق ما عن التى لعب بها الموسم الماضى.

كذا قد يكون هناك تغير فى المدرب نفسه حيث قامت أحد الأندية باستقدام مدرب أخر على مستوى أعلى من سابقه وعليه فالمدرب الذكى هو الذى لا يفرق بين الفرق المتنافسه بل عليه أن ينظر إليها جميعاً على أنها أحسن الفرق، وأن يضع فى إعتباره دائماً أن الفريق الذى يقابله هذا الاسبوع هو أحسن الفرق بغض النظر عن إسمه أو حالته، وأنه مثلاً قد سبق وفاز عليه فى موسم ماضى، إن هذه الأمور مما لاشك فيها أنها سوف تؤثر على مستوى وأداء الفريق، وقد تأتى الرياح بمالا تشتهيه السفن وتكون النتيجة فى النهاية هى الخسارة، وندب الحظ العاثر، ولذا يجب على المدرب دائماً أن يبذل الجهد، فإن العبرة فقط بالجهد المبذول فى كل مباراة.

أيضاً من الأمور الهامة التى تتعلق بسلوك المدرب خاصة أثناء تحقيقه لأحد الانتصارات، هو يجب ألا تأخذه نشوة الإنتصار فى التغاضى عن بعض الأخطاء، فأحسن الفرق هى أقلها أخطاء أثناء المباريات وأنت كمدرب عليك ألا تتهاون فى

هذه الأخطاء بل عليك أن تبحث عن هذه الأخطاء وحصرها وتعمل على تلافيها دائماً. حاول ألا تظهر فرحة النصر أو على الأقل لا تشعرهم بسعادتك وسرورك عند إنتصارهم بل عليك بعد كل إنتصار أن تقوم بحصر الأخطاء التى وقع فيها فريقك وغالباً فى مثل هذه الحالات وخاصة مع الفرق ذات الجهاز الإدارى الكبير.

أن تقوم بالاستعانة بمساعديك الذين يكتبون تقريره المباريات كذا من الافضل عرض فيلم على اللاعبين لتوضح الأخطاء التى وقعوا فيها أثناء المباراة الفعلية وأن تقوم بإبداء الرأى فى بعض اللاعبين بصراحة وخاصة من أجاد منهم وتمتدحهم أمام زملائهم حتى يكونوا حافزاً لهم أن يحزوا مثلهم إن مثل هذه التصرفات الخاصة بالمدرب إنما هى فى الواقع فلسفة فى سلوك المدرب الذى يركز على الأخطاء أكثر من المدح رغم تحقيق فريقه لفوز غالى، ويجب أن يعى كل مدرب أن الاخطاء التى حدثت مرجعها الأسباب التالية :

١ - إن الأخطاء الحادثة نتيجة عدم الالتزام بتعليمات وأوامر المدرب.

٢ - أن تكرار مثل هذه الأخطاء وبصفة مستمرة مرجعه أنك كمدرب قد تهاونت فى حقك مع لاعبيك فى حين كان يجب أن يحدث العكس.

٣ - يجب أن لا يخيل لهم تصورهم أنهم بتحقيقهم للانتصارات المتتالية أنهم قد وصلوا الى القمة وأن حدوث مثل هذه الاخطاء فى نظر بعضهم إنما هى اخطاء طفيفة لا تؤثر على مشوار انتصارهم وهذه فكرة خاطئة حيث أن التغاضى عن هذه الاخطاء والاستمرار فيها سوف يوصل فى النهاية الى مالا كنا نتصوره، فاذا توقف المدرب عن حصر اخطاء فريقه فيجب أن يعرف بأن النصر سرعان ما ينفض عنه.

٤ - إذا استوعب اعضاء الفريق أهم تعليمات وأوامر المدرب التى تتعلق بالاخطاء التى حدثت سوف يجعل اللاعبون غير مقتنعون بالنصر الذى حققوه طالما شابه بعض الاخطاء التى تحتاج الى علاج.

الانتصار «المزيف» على فريق ضعيف

مرض الغرور:

إن من الظواهر الشائعة ظاهرة لا يستهان بها فى المجال الرياضى وهى المتعلقة بالغرور، غرور يتعلق بطرفين يكمل كل منهما الآخر. غرور المدرب.. غرور اللاعبين «اللاعب» ولكن عادة ما نرى غرور اللاعب هو الاكثر انتشاراً على ارضيه الملاعب وبين الرياضيين أو اللاعبين والمدرب الناجح هو الذى يحاول أن يمنع تفشى هذا المرض بين اللاعبين، الذى عادة ما ينتشر بعد تحقيق الانتصارات المتتالية، أن الهزيمة تولد العطش وتقوى العزيمة والأمل، بينما النصر يقلل من التحفز ويضعف الهمم، فنحن نجد أن كثير من اللاعبن يشعرون بالسعادة والثقة بالنفس عندما يحققون نصراً غالياً خاصة على احد الفرق القوية، فى حين يتبدل هذا الشعور عندما يحققون هذا النصر على فريق أو فرق متواضعة المستوى أو الفرق الضعيفة وهنا ونحن نرجع مثل هذا الشعور الى المعرفة السابقة بحالة الفرق المنافسة حيث نجد بالتالى فقدان الحافز الذى جعلهم يتدربون بشدة.

وهنا يأتى دور المدرب فى اسداء النصح بعدم التهاون أمام الفرق الضعيفة أو الاستهتار فأنهم غالباً ما يفيض عليهم مرض الغرور فى حالة عدم إستماعهم لمثل هذه النصائح فالمدرب الناجح هو الذى يركز فى التدريب على الاساسيات وأن يتعامل مع الفريق الضعيف على أنه اقوى الفرق.

ومثل هذه الافكار لا تضر الفريق بقدر ما تعود عليه بالنفع.

دور المدرب تجاه اللاعب المغرور:

المدرب واللاعب المغرور، فى كثير من الحالات نجد أن معظم المدربين أمام خيار صعب فيما يتعلق بتبديل لاعب ما وخاصة اذا كان اللاعب يتمتع بنجوميه وشعبيه من قبل الجماهير المشجعة لهذا الفريق. وهنا لنا وقفه فاذا دعت ظروف ما مثلما الظروف المتعلقة بالاصابة المفاجئة لهذا اللاعب أو نتيجة تغير طارئ فى مستواه اثناء لعبه لاحدى المباريات وذلك نتيجة نجاح خطة الفريق المنافس فى الحد من فاعلية هذا اللاعب فإن على المدرب أن يقوم بتبديل هذا اللاعب فوراً دون النظر الى نجومية هذا اللاعب، حرصا على نتيجة المباراة حتى تكون دائماً لصالح الفريق هذا فى حالة اللاعب النجم.

فما بالك باللاعب الذى اصابه الغرور، ففى مثل هذه الحالة ايضاً وهى الأكثر خطورة من الأولى يجب أن يكون موقف المدرب شجاع وحازم وسريع مهما بلغت شعبيه هذا اللاعب فعليه الا يتردد فى اشتراك لاعب كبديل لهذا اللاعب المغرور. وهنا يجب عليك كمدرب أن تكون مؤمناً بقدرات اللاعب البديل وتشجيعه قبل نزوله الى الملعب وتأكد أنه رغم قدراته المتواضعه فانه سيبذل كل جهده لينال رضاؤك، لان الفرصة قد جاءته لاثبات وجوده وعلى كل الاحوال فإن هذا الجهد من قبل اللاعب البديل وإن كان مختلف عن باقى جهد اللاعبين الا أنه سوف يكون مماثلاً على الاقل مع اللاعب المغرور.

كما أن هناك طريقة أخرى لمعاملة هذا اللاعب المغرور وهى الا تتردد فى تأنيبه وتعريضه للسخرية، حتى لارتكابه اقل الاخطاء على أن يكون ذلك التجريح والسخرية أمام زملائه من اللاعبين وباستخدام الكلمات أو العبارات التى تهاجم انانيته واعجابه بنفسه حيث أنك بذلك قد تعرضت لاكثر المناطق حساسية لديه.

المظهر الضعيف للفريق:

أنه من المعروف أن مستوى الفريق المقابل هو أحد العوامل التى تحدد كيف يكون مظهر وأداء فريقك عندما يلعب، وفى بعض الاحيان نجد أن مظهر الفريق يكون غير جيد أو ضعيف، ورغم كثرة وعدد الاشواط التى يكسبها أو عدد النقاط التى يحققها، أن مثل هذا المظهر الضعيف يجب ألا يقلقك أو يجعلك مضطرباً لان هناك واقع خفى وهو أن فريقك قد حقق نصراً وأن كان ليس بغالياً. وعليك الا تترك مثل هذا الفوز يمر دون توجيه أو ارشاد وذلك خلال الوحدة التدريبية القادمة.

ففى الوحدة التدريبية يجب أن توضح لهم أنك غير مقتنع بهذا الفوز وفى هذا الوقت يجب أن تكون فيها شخصاً مختلف، فتكون أكثر تعنتاً وشدة غير مجامل حتى تجاه بعض اللاعبين، بارزاً لهم عيوبهم وضعف مظهرهم رغم ما حققوه من نصر، وبذلك يتبدل شعورهم مما يجعلهم يتدربون بشدة حتى يزيدوا من قوتهم، ويعدلوا من صورتهم حتى يعود اليهم المظهر المشرف.

سلوك المدرب تجاه الفريق المهزوم

سلوك المدرب الفائز :

يعتبر سلوك المدرب أحد المظاهر الهامة التى تنم عن شخصيته فى كثير من المواقف، فهناك موقف ما يحتم على المدرب أن يسلك سلوك معين يختلف تماماً عن السلوك فى موقف آخر ومن هذا المواقف تلك التى تتعلق بالانتصار أو الهزيمة، فكل مدرب يجب أن يعى حقيقة هامة، وهى الانتصار لا يدوم وسوف يجئ عليه وقت يجد نفسه فى الجانب الاخر «الهزيمة».

صحيح أن هدف معظم المدربين هو تحقيق النصر من خلال التنافس الشريف، الا أن هناك بعض الاعتبارات التى يجب أن يتسم بها سلوك المدرب عندما يكون فائزاً فمثلاً عليه أن يكون متأكد من أن الفرق كبير وواضح بين فرقته والفريق المنافس نتيجة لضعف الاخير وأنه عليه أن يدفع اللاعبين الاحتياطين أو البدلاء، حتى يكسبهم الخبرة وفى نفس الوقت يعتبر هذا السلوك حضارى من جانب المدرب تجاه زميله شأنه تخفيف حدة الهزيمة عليه وعلى لاعبيه، أن المنافسة الشريفة هى التى تعطى الفرص للفريق المهزوم أن يعبر عن نفسه وعلى المدرب أن يتذكر جيداً عند لقائه بأحد الفرق الضعيفة أن هناك مباريات كثيرة قادمة مع فرق اقوى.

هزيمة فريق قوى :

ان التغلب على فريق منافس قوى ليس هو بالامر اليسير فهناك بعض السلوكيات التى يجب أن يتحلى بهما المدرب واللاعبين وأهم هذه السلوكيات تلك العلاقة التى تنشأ بين المدرب ولاعبيه طوال الموسم التدريبى وعادة الفترة التى تسبق لقاء الفريق قوى خاصة وغالباً ما تكون حوالى اسبوع، هذه العلاقة التى يشترك فيها كل من المدرب واللاعبين نزاها نشأت بطيئة ولكن بثبات يميزها حتى وصلت الى أن تكون علاقة قوية أساسها التعاون والحب والاخلاص أهدافها العمل سوياً حتى تحقيق النصر. وعندما نصل الى هذه المرحلة سوف نجد كلا الطرفين يثق بالاخر.

اللاعبون واثقون من أن مدربهم يستطيع أن يحل أى مشكلة صعبة يمكن أن تحدث اثناء المباراة مع هذا الفريق القوى أو قبلها حتى أو بعدها. والمدرب يجب أن يعرف ويثق من أن لاعبيه سوف يفهمونه جيداً ويتبعون ارشاداته حتى يستطيعون تحقيق الفوز وهناك بعض الاعتبارات والأسس التى تساهم بصورة كبيرة مباشرة فى تحقيق النصر على فريق منافس قوى والتى ذكرها جيمبوردى *Jeim poarde* فى

اربع أسس وهى :
١ - السرية التامة.
٢ - استراتيجية المدرب الخاصة «إعادة التنظيم».
٣ - مفاجلتهم.
٤ - التخيل أو التصور.

١ - السرية التامة :

تعتبر خطط المدرب واستراتيجيته فى اللعب أحد الاسرار الهامة التى يحرص كثيراً من المدربين على عدم تسربها إلى الفريق المنافس سواء كان ذلك طوال الموسم التدريبى أو قبل المباريات خاصة تلك المباريات الهامة التى يتوقف عليها كثيراً من العوامل الهامة مثل ترتيب الفريق فى إحدى المسابقات. أو انتزاع نقطة أو محاولة رد اعتبار الفريق من هزيمة سابقة ؟ **وهناك بعض الاعتبارات الهامة التى تتعلق بكيفية تحقيق الفوز على فريق قوى من خلال تحقيق مبدأ السرية التامة وهى :**

١ - أن تجعل عامل السرية التامة جزء من خطتك :

- اكتشاف نواحى القوة والضعف فى الخصم من خلال حضورك جميع مبارايته حتى تستطيع الحكم على «كيف يلعب - أحسن لاعب عنده .. الخ» أو حتى من خلال حضور تدريباته وعن طريق أحد معاونيك.
- فى ضوء النقطة السابقة عليك أن تعد نفسك لملاقاته بصورة مختلفة عما رآك عليها آخر مرة لعبت معه.
- عليك باستخدام «عامل المفاجأة» فى حالة عدم معرفتك الكثيرا عن الحقائق التى تخص فريق المنافس حتى تستطيع أن تقلل بعض مميزاته التى يتميز بها فى اللعب.
- استخدام مبدأ الهجوم خير وسيلة للدفاع فى حالة ملاقاته بين ارضه وجمهوره.
- أعمل على أن يتقن فريقك جزء من اللعب إتقانا تاماً فمثلا كان معروف عنك الضعف فى هذه الناحية كإعادة تجهيز لاعب فى الهجوم من مركز معين كان ضعيف فيها من قبل.
- محاولة التعرف على نقاط الضعف فى فريق الخصم بالاستفادة منها والقوة مع محاولة التغلب عليها، وزمن أو توقيت خاص يوضح الخطط التى تستطيع من خلالها مفاجأته باستغلالك لنقاط ضعفه حتى تستطيع هدم خطته رأساً على عقب.

- تجهيز لاعب معين لم يكن معروفاً من قبل لدى الفريق المنافس لاعب كان مصاب وحتى نزوله لهذه المباراة لم يكن متوقعاً. وفى كلتا الحالتين اعمل على تجهيز هذا اللاعب لكى يتقن دوراً معيناً.

٢ - أستراتيجية المدرب الخاصة :

استكمالاً لما سبق ذكره فإن لكل مدرب خطته الخاصة من حيث قدرته على المناورة واعادة التنظيم، الا وهو ما يعرف استراتيجية المدرب والتى أهم ما يميزها هى السرية التامة لقد اصبحت المباريات أو المسابقات الرياضية تعتمد على الخطط التكتيكية - فالمباريات فى حد ذاتها أشبه بلعبة الشطرنج التى يحاول فيها كل مدرب على رقعه الملعب أن يحرك لاعبيه وفق خطة موضوعه - فمثلاً على المدرب أن يكون جريئاً واثقاً من نفسه ومن لاعبيه فى اتخاذ القرار الخاص بتحريك أحد لاعبيه من مركز الى أخر أو تغيير طابع اللعب من دفاع الى هجوم أو تغيير لاعب أخر بلاعب بديل فى اللحظة والوقت المناسب فمثلاً يمكنك الاحتفاظ بلاعب يتمتع بقدرات خاصة من حيث «قوة الضرب - أو الدفاع - أو الاستقبال الجيد - أو الارسال.. الخ» فى الكرة الطائرة أو المحاورة أو التصويب فى كرة السلة أو القدم أو اليد».

ثم فجأة عليك أن تتخذ هذا القرار بإطلاق هذا اللاعب حتى تستطيع أن يستغل نقاط الضعف فى الفريق الآخر وبالتالى يكون فى ذلك مفاجأة للخصم.

كما أن عليك أن تكون سريع البديهة فى اكتشاف نقط الضعف، أو التغيرات فى صفوف فريقك وأن تعمل بسرعة وبذكاء فى سد هذه التغيرات أو نقط الضعف وذلك من خلال إعادة تنظيمك لصفوف فريقك عن طريق اعطاء التعليمات مع لاعب بديل نزل الى أرض الملعب - أو بين الشوطين أو من خلال الوقت المستقطع.. الخ عليك أن تحتفظ باستراتيجيتك الخاصة فى سرية تامة بحيث لا يستطيع أحد من الفريق المنافس اكتشافها قبل المباراة بواسطة عيون الخصم التى يراقبك من بعد وإلا سوف تصبح خطتك متوقعه تتسم بالضعف أمام الفريق ويحصل مالم يكن فى الحسبان.

٣ - مفاجأة الخصم :

وفى هذه النقطة عليك أن تكون أحد اهدافك هى مفاجأة الخصم من حيث لا يدرى فمثلاً عليك مفاجأته وتدهشه بتشكيل فريد من نوعه لم يكن متوقعه منك فى هذه المباراة أو أن تجعل فريقك يلعب بطريقة لم يعتاد فريق المنافس على رؤيتها والمهم هو أن تعمل على توجيه ضربتك اليه بطريقة خاصة لم

يكن يتوقعها منك فى الحسبان

٤ - التخيل أو التصور :

أن المدرب الناجح هو الذى يتمتع ببعض السمات أو الصفات والتى سبق الاشارة اليها فى جزء صفات المدرب الناجح والتى منها التخيل والتصور فكل مدرب يجب أن يكون لديه القدرة على التخيل والتصور فهو عندما يتخيل شيئ ما يحاول أن يحققه من خلال خطته أو أن يتصور ويتوقع شيئ ما فيحاول مثلا تفاديه أن المدرب الذى تنقصه مثل هذه السمات ـ يعتبر مدرب محدود القدرات لا يستطيع تطوير خطته وإن استطاع فبقدر ضئيل.

أن التمتع بالتفكير الخلاق على الابداع فى اخراج ما يتمتع به على أسس علمية سليمة فى التدريب، ومستغلاً لكافة وجميع الظروف التى تطرأ فجأة والتى من شأنها ارباك خطته لهو من الخصائص التى تميزه عن آخر. كما يجب أن تعلم أن التصور يجب أن يكون نابعا من تفكير المدرب الخلاق وليس دخيل عليه من أى عوامل خارجيه، والأهم أن تكون محصله هذا التصور إيجابيه لان عادة ما يكون هذا التصور على قدر ما تتمتع به من قدرات.

أيضاً يجب أن يعى المدرب حقيقة هامة وهى الا يكون هدا التصور أو التمثيل به شيئ من المغالاة أو المبالغة فيجب أن يكون كل ما هو مستحدث قابل للتنفيذ متمشياً ويتفق مع قدرات لاعبيك وحتى تكتمل كل عناصر النجاح للتصور لابد وأن تتواجد الاداة التى تنفذ هذا التصور الا وهم اللاعبين ويقول جيم بوندن *Jim Boandnt* فى هذا المجال.

(أن الالعاب الجماعية تعتمد أساسا وبنسبه تصل إلى ٩٠٪ على الجهد المبذول من قبل اللاعبين والمدرب معا. عشر بالمئة (١٠٪) على عمليات التصور والتخيل من قبل المدرب فقط فإذا لم ينفذ اللاعبون خطتك وتصورك كيف يكتب النجاح لهذه الخطة وهذا التصور. كما يجب الا ننسى حقيقة هامة وهى يجب أن يكون لاعبوك على مستوى من الذكاء يسمح لهم بفهم واستيعاب خطتك فى داخلهم شيئ دقيق وهو محاولة تحقيق تصورك وتخيلك).

البطولة تعنى *Champ mean* :

حقيقة هامة يسعى اليها جميع المدربين على حد سواء وهى تحقيق الانتصار الدائم ومن أجل ذلك يبذل معظم المدربون الجهد والعرق طوال الموسم التدريبى أو التنافسى فى سبيل تحقيق ذلك المبدأ بل أن معظم المدربون لا يفكرون فى شيئ سوى

البطولة وإذا كان هناك مجموعة من اللاعبين يعتقدون بأن البطولة أو تحقيق النصر من حقهم ويقاتلون من أجله ولذلك يبذل الجهد والعرق فإن مثل هؤلاء يصعب هزيمتهم - حيث كثيراً ما نرى اقوال شائعة مثل هذا الفريق يلعب برجولة تامة - والاخر بفدائية والثالث بكفاءة عالية حتى نهاية الوقت المحدد.. إلخ. ومن هذه العبارات سواء كانت من رجال النقد أو الصحافة الرياضية أو المشاهدين - أو المدربون وزملاء ذلك المدرب.

والبطولة تعنى شئ جميل لمجموعة من الكلمات أو الرموز البسيطة ولكنها تعنى الكثير في مضمونها وهى تعنى فى نظر جاك يوهى *Jak yohe* وهو أحد المدربين الامريكان الذى قام بفك حروفها على النحو التالى *GHAMPS*:

أ – التركيز *C.Concentration*.

ب – قلب *H. Heart*.

جـ –موقف *A. Attitude*.

د – تواضع *M. Modesty*.

هـ – التدريب *P. Practice*.

و – التضحية *S. Secrifie*.

أ - التركيز *C. Cancentration*:

والمقصود به هو محاولة اللاعب أن يتفق مع كل ما يكلف به من واجبات رياضية سواء كان ذلك داخل الملعب أو فى وقت التدريب أو المباريات وأن يبذل اقصى ما فى استطاعته من جهد سواء كان بدنياً أو عقلياً أو مهارياً. دون الشعور بالملل أو الاحباط واضعا فى اعتباره أن هذا بهدف تحقيق رغبه واحدة وهى النجاح، وعادة ما نرى فى كثير من الاحيان أن بعض اللاعبين خاصة من هم ذوى النجومية لا يكتفون بساعات التدريب العادية بل ويقومون ومن تلقاء انفسهم بالتدريب فى ساعات أخرى اضافية بهدف زيادة مهاراتهم وقدراتهم الفنية حتى يظلوا دائماً فى صورة جيدة واللاعب الواعى الذى لا يتملل من التدريب أو من الجهد والعرق المبذول وعلى الجانب الاخر نجد أن على المدرب أن يعمل جاهداً على المحاولة للحفاظ على هذا التركيز من خلال اعطاء اللاعب بعض من التدريبات التى تنمى هذا العامل باستمرار

ب - القلب *H.Heart*:

القلب هو المؤشر الحقيقى طالما أن اللاعب أو الفريق دائم على بذل الجهد والعطاء

وهناك بعض التغيرات الشائعة عند ممارسة الالعاب الجماعية أو المسابقات الفردية حيث عادة ما يقال أن هذا اللاعب ذو قلب قوى بينما هذا الاخير متردد وذو قلب ضعيف، فالمقصود بصفة ضعيف ليس من الناحية الطبية ولكن مجازاً فهو تعبيراً عن أسلوب الاستسلام، وتحتاج الالعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة والسله واليد والقدم.. الى قلب قوى لامكانية الاستمرار بالرغم من ألم الهزيمة سواء أكان ذلك فى بدء المباراة أو بين الشوطين وعلى الجانب الاخر نرى فى هذا المجال أن معظم اللاعبين يكونوا فى غاية القوة بالابداع فى الاداء المهارى والخططى خاصة عندما تكون النتيجة لصالحهم وفائزين فنرى معظمهم يميل للعب الاستعراضى.

ولكن قد تنقلب الآية وتكون هناك هزيمة واضحة على لوحة التسجيل وفى هذه الحالات نجد أن بعض اللاعبين هو الذى يتخذ من الهزيمة حافزاً قوياً يدفعه للتقدم واحتلال المكان الذى فقده ومثل هؤلاء لاعبين عظماء يتملكون قلوب قوية والمدرب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على بث روح القوة فى قلب اللاعب فمثلاً لا داعى للنرفزة والعصبية واللوم الشديد فى حالة اخفاقه فى تحقيق هدف ما، بل يجب عليك أن تأخذه بيده حتى يقف مرة أخرى ويستطيع احراز لهدف أو النقطة، وهناك صورة أخرى للحكم على اللاعب ذو القلب القوى حيث نراها عندما يلعب وهو مصاب محاولاً اخفاء ألم الاصابة ويستمر فى اللعب حتى يسقط أو تشتد عليه الاصابة أن مثل هذا اللاعب ذو قلب قوى، أيضاً صورة أخرى مثل طلب أحد اللاعبين من مدربه أن يلعب بدلا من لاعب مصاب رغم أنه مثلاً صغير السن أو تنقصه الخبرة أن مثل هذا اللاعب ذو قلب كبير وعليك كمدرب أن تتوقع منه الكثير.

جـ- موقف *A.Attitude*:

المقصود به هو مجموعة من التسرفات التى يقوم بها اللاعبون فى موقف معين فمثلاً قد يتصرف اللاعبون تصرفاً إيجابياً فى موقف فى حين يتصرفون فى موقف آخر بشجاعة وفى آخر بحذر ولكن المقصودبالموقف فى هذا الجزء هو ما يقدم عليه اللاعبون من تصرفات فمثلاً قد يتنازل اللاعبون عن كثير من طلباتهم بخاصة فى سبيل مصلحة الجماعة وقد يكون أول من يقدم على هذه الخطوة اللاعبون الكبار أو ذو النجومية العالية حتى يحذوا حذوهم اللاعبون الصغار بل يمتد هذا السلوك الى أكثر من ذلك حيث يتعارفون جميعاً بغض النظر عن مدى اتفاق ذلك مع رغباتهم بغرض الوصول الى هدف واحد وهو نجاح الفريق أن مثل هذه السلوكيات داخل المواقف يجب أن تتواجد وباستمرار بين لاعبى الألعاب الجماعية حيث تكون المحصلة النهائية سجل حافل

للفريق وليس للاعب واحد.

د - التواضع *M.Modesty* :

التواضع هى صفة يجب ألا يتسم بها كلاً الطرفان على حد سواء اللاعبون والمدرب. فلا المدرب يجب أن يتملكه الغرور ولا اللاعبون حيث إذا ما تملك من كلاهما الغرور نجد صورة سيئة يظهر عليها المدرب وبالتالى تنعكس على الفريق وصورة أكثر سوء تظهر على اللاعبين وفى النهاية نجد أن كلاهما يسرى إلى حافة الهواية فالمطلوب هو أن تسود الفضيلة والتواضع وروح التعاون والعزيمة على الفريق فمثلاً لا يجب أن تنسب كثرة الانتصارات لدى اللاعبين أو المدرب بل عليهما أن يعرفا أن هذه النتيجة هى محصلة تعاون وجهد اللاعبين والمدرب معاً وأن عليها أن يعرفا حقيقة هامة وهى أن التواضع يجعل الإنسان يحتفظ بتوازنه وقدراته.

هـ - التدريب *P.Practic* :

إن التدريب المستمر المبنى على الأسس العلمية السليمة يمكن أن يصنع الكمال ويصل باللاعبين الى أعلى مراتب البطولة وهنا نود أن ننصح اللاعبين الصغار بأن عليهم أن يواظبوا على التدريب وأن يعملوا على اكتساب وإتقان المهارات الخاصة باللعبه حتى يتقنونها تماماً، كما عليهم أن يطيعوا أوامر مدربيهم ورؤساء فريقهم أثناء التدريب ويعملوا على مواجهة نقاط ضعفهم ويعملوا جاهدين على حلها ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التدريب المستمر حتى تصبح نقط القوة مقابلة لنقط ضعف.

و - التضحية *S.Secrifice* :

التضحية هى الكلمة الأكثر شيوعاً فى مجالات الحياة فهناك التضحية من الاب تجاه ابنه والتضحية فى سبيل اعلاء كلمة الوطن والدفاع عنه، فى المجال الرياضى نجد أن هذه الكلمة تعنى كلا الطرفان المدرب واللاعب فالمدرب عليه أن يضحى بالكثير من وقته وجهده وبعرقه فى سبيل الوصول بلاعبيه الى أعلى مستوى من الاداء بهدف تحقيق النصر واللاعبين عليهم أيضاً أن يضحوا بالكثير فى سبيل تحقيق ذلك فعليهم أن يحضروا التدريبات والمباريات مهما كانت لديهم من أسباب وعليهم **الا يقدموا الاعتذارات الا فى اضيق حدود حتى يستطيعوا أن يشاركوا فى صنع النصر** ولكى تمتد هذه التضحية بين اللاعبين نرى كثيرا منهم يضحى ويحرم نفسه من بعض انواع الطعام التى يحبها حتى يحافظ على وزنه ولياقته البدنية حتى يستطيع أن يكون فى احسن حاله أو وزن رياضى يمكنه من المشاركة فى صنع النصر.

(٨) الفصل الثامن

مدرب الكره الطائره والموسم الرياضي

- مدرب الكرة الطائرة وموسم رياضى فاشل.
- المدرب ومواجهة الهزيمة.
- اعادة البناء.
- عقد اجتماعات.
- رفع الروح المعنوية.
- عمل شئ متوقع.
- التغيير فى بعض المراكز والعناصر داخل الفريق.
- التعرف على الأسباب الرئيسية للهزيمة.
- ظروف الهزيمة.
- الهزيمة أمام فريق منافس.
- الهزيمة أمام فريق ضعيف.
- الهزيمة فى المباراة الأولى.
- أسباب وظروف أخرى للخسارة.
- الهزيمة أمام فريق قوى.
- الهزيمة أمام فريق ضعيف.



مدرب الكرة الطائرة وموسم رياضى فاشل
«نحن لا نعرف لذة وطعم النصر إذا لم نذوق يوماً طعم الهزيمة»

يعتبر عالم الرياضة عالم فريد من نوعه فهو عالم مليئ بالاحاسيس الغريبة فهناك الفرح والسرور، نتيجة النشوة والانتصار فى موقف معين، بينما فى موقف آخر نجد الحزن والحسرة مع الالم والأسى. وعلى جميع المدربين العاملين فى حقل التدريب أن يتفهموا مثل هذه الحقائق جيداً. عليهم أن يعرفوا حقيقة هامة هى أن الحال لا يبقى على ما هو عليه.

فالعوامل التى تغير الواقع الذى يعيش فيه المدرب مختلفة باختلاف هذا الواقع، ورغم هذه الحقائق نجد أن كثيرا من المدربين لا يتقبلوها بصدر رحب، فهم لا يمكن أن يتقبلوا هزائم متكررة ومواسم رياضية غير ناجحة وهؤلاء المدربين عادة ما تكون نظرتهم لمثل هذه الأمور سطحية غير واقعية، يصابون بحالة ذهول فى أول هزيمة تقابلهم.

والمدرب الناجح فى عمله هو ذلك الشخص الذى يجب عليه أن يهيئ نفسه على أنه فى يوم من الأيام أو فى عام من الأعوام سيصاب بموسم فاشل وعليه أن يكون مستعداً لتقبل مثل هذا الأمر، لذلك يجب عليه أن يكون واقعياً مع نفسه يعلم بأنه لا يمكن أن يحصل على مواسم ناجحة بصفة مستمرة، ويعرف أن الهزيمة تجربة متواضعة وفى نفس الوقت تجربة ثقيلة على النفس ومهما كانت تجاربنا فنحن لا نعرف لذة النصر مالم نعرف طعم الهزيمة، صحيح أن الهزيمة لا يمكن أن تكون هدفاً لنسعى إليه ولكن يحدث أنه لابد من وجود منتصرين فأنه بالضرورة أن يتواجد منهزمون، لذلك يجب أن يتعلم المدرب كيف يخسر بشرف ؟ !!!

المدرب ومواجهة الهزيمة :

ليست هزيمة أى مدرب فى أحد المواسم تعتبر نهاية المطاف بالنسبة لهذا المدرب، ولكن فى الحقيقة نجد أن كثيراً من المدربين يصابون بخيبة أمل عظيمة عند هزيمتهم فى أحد المواسم. ويبدأون فى الولوله مع كثرة الكلام وإسقاط عيوبهم على لاعبيهم بل يصل الأمر ببعضهم بأن يهدد بحذر داخل نفسه باعتزال العمل كمدرب وفى الواقع فإن هذا مرجعه سبب واحد وهو أن هؤلاء المدربين لم يكونوا فى يوم من الأيام مهيئين لتقبل مثل هذه الهزائم ونحن ننصح المدربين العاملين فى حقل تدريب

الكرة الطائرة بالوقوف فى مواجهة هذه الهزيمة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتى :

أولاً : اعادة البناء.

ثانياً : التعرف على الاسباب الرئيسية التى ادت إلى حدوث هذه الهزيمة.

ثالثاً : اسباب وحالات أخرى للخسارة.

أولاً : اعادة البناء :

يجب على كل مدرب عند مواجهته لموسم رياضى فاشل أو الهزيمة غير المتوقعة، ألا ينظر الى هذه الامور نظرة تتسم بالسطحية فمثلاً هناك بعض المدربين الذين يشجعون اللاعبين ببعض كلمات المواساة المحدودة وهناك من يأخذ جانباً من لاعبيه ومنهم من يخلق الاعذار للاعبين ويوجد بعض التبريرات نتيجة هذه الهزيمة، عموما مثل هذه النظرة السطحية لا تؤدى الى نتيجة ايجابية وإحتمال توقع الهزيمة يصبح من الأمورالقائمة لمثل هذا الفريق ولكن العكس صحيح يجب أن تكون نظرة المدرب واقعية للهزيمة **وهذا لا يأتى إلى من خلال الآتى :**

١ – الاعتراف بالهزيمة.

٢ – الدراسة العامة للظروف التى أدت الى حدوث هذه الهزيمة.

٣ – معرفة أسباب هذه الهزيمة.

٤ – التأكد من أن اسباب هذه الهزيمة ليس مرجعها طريقتك فى التدريب اخطاء اللاعبين وتهاونهم.

وإذا قام المدرب بدراسة هذه النقاط، ففى هذه الحالة يجب أن يعدل من سلوكه وأن يكون عطوف بلاعبيه متفهم لعواطفهم نتيجة الهزيمة مع ملاحظة ألا يفقد إحترامه، فالمهم فى مثل هذه المواقف «الهزيمة» أن يحتفظ بحب واحترام لاعبيه وأن يكون مثالاً يحتذى به عند قيادتهم اثناء عملية اعادة البناء بحيث يجعلهم واثقين من انفسهم ولديهم القوة على الخوض فى مباريات مقبلة **وهذا لا يأتى إلى من إتباع الوسائل الاتية لاعادة بناء اللاعبين.**

١ – عقد إجتماعات مستمرة للاعبين.

٢ – رفع الروح المعنوية.

٣ – عمل شيئ غير متوقع.

٤ – التغيير فى بعض المراكز والعناصر داخل الفريق.

وسوف نقوم هنا بشرح هذه الوسائل الاربعة بشئ من التفصيل نظرا لما تلعبه من دور هام فى عبور حاجز الهزيمة.

١ - عقد إجتماعات مستمرة للاعبين :

تعتبر الاجتماعات المستمرة باللاعبين من الأمور الغاية فى الأهمية بالنسبة للاعبين حتى لا يفتقدوا الثقة فى مدربهم خاصة بعد الهزيمة إن مجموعة الاجتماعات التى يقوم بها المدرب سواء كانت هذه الاجتماعات مباشرة مع افراد أو مع الفريق ككل تبطل كثير من الإشاعات التى يستخدمونها داخل اروقة النادى أو خارج اسواره كما أن هذه الاجتماعات سوف تسمح لك كمدرب بالتعرف على بعض من ظروف المجتمع الذى تعيش فيه سواء كان هذا المجتمع داخل النادى أو خارجه.

يجب عليك أن تعطى وقت أكثر للاعبيك تعمل فيه على محو اثار الهزيمة. واليك بعض النصائح التى تساعدك عند عقد هذه الاجتماعات.

- حافظ على شخصيتك وراحتك خلال الاجتماع.
- استمع بصدر رحب للاعبيك.
- دع كلماتك مختصرة ومفيدة.
- أعمل على الا ترتفع حدة هذه المناقشات بينك وبينهم.
- حافظ على اتزانك الانفعالى.
- دع المناقشات منظمة حتى لا تفقد هدفها.
- ضع فى اعتبارك أن هناك منافسين يتوقعون فى أن يفقد لاعبيك الثقة فيك.

٢ - رفع الروح المعنوية للفريق :

قد يصادف بعض المدربين حظ سيئ فى كثير من الأحيان خاصة عندما تتوالى وتتعاقب الهزائم طوال الموسم الرياضى الواحد وقد يكون هناك سبب واحد أو عدة أسباب لهذه الهزيمة يسهل معالجتها ولكن بادئ ذى بدء لابد من أن يعمل ذلك لمدرب جاهدا على محو أثار هذه الهزيمة وذلك من خلال رفع الروح المعنوية للاعبين.

وهناك العديد من الأمور المختلفة لرفع الروح المعنوية فدعوة بعض اللاعبين على مناسبة تمس أحد اللاعبين (نجاح، عيد ميلاد، زواج) وتجمع هؤلاء اللاعبين فى هذه المناسبة سوف يعمل على تلطف الجو وتهيئة الجو النفسى للاعبين بعودة

روح الإخاء خاصة إذا ما استغل المدرب هذه المناسبة استغلالا جيداً كما الحال عند انتهاء اللاعبين من الوحدة التدريبية، وتوجههم لغرفة خلع الملابس سيفاجئون مثلاً بإعلان عن مشاركة في حفل شاي عقب التمرين أو وجود بعض الحلوى والمرطبات سبق تجهيزها وهم في التدريب. فمثل هذه اللفتات سوف تعمل على التقليل من علامات. الحزن والأسى والحسرة للهزيمة التي لحقت بهم.

كما أننا ننصح بأن يشارك الجهاز التدريبي من مدير فني وكبير مدربين ومساعديه وإدارية في هذا الجو المرح حتى نضمن محو آثار الهزيمة إلى حد ما وإن بعض اللاعبين قد أصبح لديهم القدرة على البدئ من جديد بروح معنوية عالية تمكنهم من تحقيق النصر.

٣ - عمل شيئ جديد غير متوقع :

قد تصل علامات الحسرة نتيجة الهزيمة ببعض المدربين بأن يبدأ في التعامل مع اللاعبين بجفاء وتعنت ومثل هؤلاء المدربين لا يتقدمون أبداً، وينتج عن ذلك أن تتوالى الهزائم عليهم وتصبح من الأمور المتوقعة، ولذا فإننا ننصح بأنه يجب على المدرب الجيد أن يقوم بعمل شيئ جديد غير متوقع يحدث مفاجأة لكثير من اللاعبين خاصة عقب توالي الهزائم عليهم، فمثلاً عليه الإعلان عن معسكر تدريب في مكان ما كانوا يتمنون أن يعسكروا فيه من مدة، مخالف عن المكان المعتاد اقامة مثل هذه المعسكرات التدريبية فيه، أو تغيير لون وشكل الملابس عند بداية الموسم أو شراء بعض الملابس الرياضية مثل بدل تدريب أحذية معينة ... الخ.

مثل هذه المفاجآت تحدث تأثيراً ساحراً على اللاعبين خاصة وهم في طريقهم لهذا المعسكر، أو عند قياسهم لمجموعة الملابس الجديدة، خاصة عندما يعتقد بعض اللاعبين إن لم يكن أغلبهم أن عصر الهزائم قد ولى وانتهى بتجديد وتغيير البدلة مثلاً أو مكان التدريب، وعلى المدرب الذكي أن يستغل هذه المواقف في الثأر من الهزيمة واستخدام بعض العبارات التشجيعية التي تعطيهم دفعة قوية للأمام خاصة عندما يفهمون منها أن هناك العديد من المفاجآت السارة سوف تنتظرهم إذا ما حققوا النصر.

٤ - تغيير بعض عناصر ومراكز اللاعبين :

بعد أن يتأكد كل مدرب منا ويقتنع أن سبب الهزائم ليس مرجعه طرق التدريب وإدارة المباراة أو طريقة اللعب أو الخطة التي لعب بها الفريق إلا أن القيام ببعض الإجراءات الفنية داخل صفوف الفريق يصبح أمراً حتمياً.

يعتبر هذا الأمر لابد منه فتغيير بعض اللاعبين خاصة كبار السن أو تطعيم الفريق ببعض العناصر الشابة، أحد الأمور الهامة والضرورية فى بعض الأحيان.

كذا الاستفادة من خبرات بعض اللاعبين، أو تغيير مراكز بعض اللاعبين الحالية إلى مراكز أخرى. مثلا تعطيك دفعة قوية إلى الأمام، ويصبح الوصول الى تحقيق الفوز والهزيمة ليس من الأمور بعيدة المنال. أن هذا التغير يجعل اللاعبين يقبلون على موسم رياضى جديد أو تكملته بروح جديدة رغم سلسلة الهزائم التى حلت بهم.

ثانياً: التعرف على الأسباب الرئيسية التى أدت إلى هذه الهزيمة:

٥ - انخفاض مستوى التدريب:

يعتبر انخفاض مستوى التدريب أحد الأسباب الفنية الرئيسية لحدوث الهزيمة فالغرض من التدريب المؤثر قد يظهر فقط فى المنافسة ولكن لا يمكن أن يكون هذا الغرض كافياً، فإيجاد العلاقة بين المدربين واللاعبين كذا إيجاد الطريقة المناسبة لإدارة اللاعبين والتى تعتمد أساساً على العلاقات الناجحة تعتبرا ضمن الأغراض الهامة للتدريب الرياضى.

فالتدريب عملية معقدة لا يصلح لها أى فرد عادى، فالمدرب الممتاز يجب أن يتحلى بمجموعة من الصفات الشخصية والصحية والفسيولوجية من تلك الصفات التى سبق ذكرها، حتى يتسنى لنا النهوض بمستوى اللاعبين وعليه فإن أى خلل أو ضعف يؤدى إلى ارتباك مثل هذه العملية التربوية. فالتدريب وطريقته يدخل ضمن الاسباب الهامة التى تؤدى إلى حدوث الهزائم مستوى التدريب، وفى هذه النقطة يجب على المدرب ضرورة.

اتباع الإجراءات الآتية:

أ - قدرة المدرب على التقويم الذاتى.

ب - تلافى انواع معينة من السلوك.

جـ - اطلب المساعدة ممن هم أكبر منك.

د - المناقشة وابداء الرأى وتبادل الخبرات.

هـ - التثقيف الذاتى.

و - الاستفادة من الهزيمة.

وسوف نقوم هنا بشرح كل جزء على حدة حتى يتسنى استيعاب مثل هذه الإجراءات.

أ - قدرة المدرب على التقويم الذاتى :

إن تقويم المدرب لعمله عملية هامة جداً خاصة إذا كانت بعد سلسلة من الهزائم المتتالية، ويجب على المدرب الناجح أن يكون صادقاً مع نفسه صريحاً فى اجابته التى يسألها لنفسه، غير متحيز لبعض اللاعبين لا يوجد التبريرات التى دعت الى هزيمة فريقه ويفضل تقدم المدرب باعداد قائمة تحتوى على ثالوث الاستفهام أين - كيف - لماذا..

- أين سقطت ؟
- كيف سقطت ؟
- لماذا سقطت ؟

ثم تتوالي الأسئلة التى فيها :

- هل نستحق فعلاً الهزيمة ؟
- هل تعلمت كل ما هو ممكن ؟
- هل اجاد الفريق رغم الهزيمة ؟
- هل لعب الحظ دوراً كبيراً ؟
- هل هناك اسباب خارجية دعت إلى الهزيمة ؟
- هل اجدت ادارة المباراة ؟
- هل كانت خطة التدريب وطريقة اللعب مناسبة ؟
- هل قمت بتكرار نفس الخطة رغم الهزيمة ؟

ويستطيع المدرب أن يسوق مجموعة أخرى من الاسئلة تتفق والظروف التى أدت إلى هذا الموسم.

ونؤكد مرة أخرى بأن الإجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون بمنتهى الصدق والأمانة تتسم بالواقعية.

أن هزيمة فريق ما تعنى للبعض نهاية العالم وعلى المدرب الذكى ألا يتأثر بالهزيمة ولا يدع اليأس يتسرب إلى نفسه وأن يعرف بأنه لا يمكن لمدرب ما أن يتقدم إذا تصور أنه الأعلى وأنه لا يخطئ بل عليه أن يعرف حدوده وقدراته فى مجال التدريب مرة يستفيد من اخطائه وعند تقييمك لنفسك تذكر هذه النصائح التالية:

١ - أنه شيئ حسن جداً أن تعترف بخطئك ولكنه من الصعب أن تستمر فيه.
٢ - أن هذه الأخطاء يجب أن تشرك اللاعبين فيها.

٣ - لا تخجل من أخطائك.

٤ - تذكر أن هناك كثيرون غيرك قد أخطئوا حتى وصلوا الى مراكز طيبة فى مجال التدريب.

٥ - تمثل الاخطاء فى مجملها شيئاً جميلاً إذا اعترفنا بها.

أولاً : حددناها ثانيا : فعلناها ثالثا : تعلمنا منها.

ب - تجنب أنواع معينة من السلوك :

لا تكفى النقطة السابقة للتغلب على انخفاض مستوى التدريب بل يجب أن يكون بجانب عملية تقويم المدرب تعديل فى سلوكه بحيث لا يكون هذا التعديل فى السلوك مفاجئاً للاعبين وإن كان فى بعض الاحيان سوف يمس البعض منهم ولكن لا يهمه طالما كان هذا لصالح افراد الفريق وعلى العموم فإن هناك بعض أنواع السلوك يجب أن يتجنبها المدرب وبأسرع ما يمكن وهى :

* تذكر دائما أنك على حق.
* أنه لا يمكن لغيرك أن يقنعك بغير ذلك.
* أنه فى حالة الهزيمة لابد أن تلقى اللوم على بعض الضحايا.
* إن هذا التعديل فى السلوك شيئ مهم فى هذه الفترة الراهنة.
* أنه ليس هناك مفر من الوقوف مثل هذه الوقفه.
* أن ما اريده هو مصلحه الفريق ولا شيئ غير ذلك.

جـ - اطلب المساعدة ممن هم أكبر منك ؟

(اسأل دون خجل)

إن المدرب الناجح هو الذى يعرف تماماً قدراته واستعداداته وكذا كلٍ من نقاط الضعف والقوة التى تتسم بها طبيعة عمله، فمثلاً نجد أن النقاط القوية فى عمله قد تصل فى بعض الأحيان إلى أن تكون أحد السمات المميزة لذلك المدرب وتنعكس بالتالى على طريقة لعبه فهناك بعض المدربين يهتمون بالحالة البدنية والفنية بها أكثر من اللازم والبعض الآخر يستطيع أن يطور من خطط اللعب المعروفة فى حين أخرين لا يستطيعون مثلاً مراقبة وإدارة بعض المباريات الهامة ويرتبكون لاقل سبب أو لتقارب النقط.. إلخ من هذه النقاط هنا تستوجب المساعدة وهذه لا يتأتى إلا بوضع برنامج لتطوير ذات المدرب (نفسه) فمثلاً يمكنك أن تعترف بنقاط ضعفك لاحد المدربين الكبار المشهود لهم بالتاريخ الحافل والخبرة والكفاءة فى مجال التدريب وتستشيره دون خجل وبالتأكيد سوف نجد الاجابة على العديد من التساؤلات.

د - المناقشة وأبداء الرأى وتبادل الخبرات :

«إن تبادل الخبرات شئ مفيد ومؤثر فى نفس الوقت لمن يرغب فى ذلك»

إن من أهم الصفات الشخصية للمدرب الناجح مقدار ما يتمتع به من المهارات اللغوية، فيجب أن يكون ذو نطق واضح «متكلم» يعرف قواعد اللغة كذا يعرف كيفية كتابة اللغة بالاضافة أن لديه المعلومات المرتبطة باللغة مثل معرفته لطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية معرفته لمتطلبات الاعداد الفنى للاعبين. مدى الماءة بالمعلومات التطبيقية الخاصة بالنواحى البيوميكانيكية والفسيولوجية .... إلخ، رغم أن بعض منها مكتسب من طبيعة عمله كمدرب ولكن ويجدر بنا الاشارة هنا إلى البعض الآخر من هذه الصفات المكتسبة المهمة للتدريب قد تكون مختلفة من مدرب إلى آخر حتى فى نفس اللعبة الواحدة.

لذا فالمدرب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على تنمية قدراته التربوية سواء من خلال اشتراكه فى مؤتمرات أو دراسات أو ندوات أو دورات مرتبطة بالتدريب الرياضى بصورة عامة وتخصيصة بصورة خاصة.

فالإشتراك فى مثل هذه المجالات يتيح لكثير من المدربين التعرف على احدث النظم والأساليب فى مجال التدريب بالاضافة إلى أن المناقشات التى تدور فى هذه الندوات أو الاجتماعات سوف تمكنهم من التأكد من المعلومات التى لديهم وكذا تزويدها عن بعض الزملاء فى هذا الميدان وفى هذا المجال لا يسعنا إلا أن. **ننصح باتباع الآتى عند مشاركة المدربين فى بعض المحاولات السابق ذكرها.**

- اسأل بجرآة لا تخجل.
- يجب أن تكون اسئلتك واضحة مباشرة تعبر عن مشاكلك وصعوباتك التى تواجهك.
- يجب أن يتسم اسلوبك فى المناقشة بالوضوح.
- تأكد من المعلومات التى لديك قبل الخوض فى المناقشة.
- تأكد أنك تتمتع بقدر كاف من هذه المعلومات.
- ضع فى اعتباراتك أن الذى يناقشك زميل مهنة.
- اشكر كل من أضاف إليك معلومة جديدة.
- تأكد أنك قد دونت هذه المعلومات.
- حاول أن تكون جميع مناقشتك للاستفادة وليس لمجرد استعراضك بالمعلومات التى لديك.

- كن واثقاً من نفسك، وتأكد أن على الأقل معلوماتك تماثل لمعلومات البعض المشاركين أن لم تكن تزيد.
- تأكد من أنك عضو نشط فى هذه الاجتماعات بالندوات ولا يتأتى هذا إلى باشتراكك الايجابى فى المناقشات.

هـ - التثقيف الذاتى للمدرب:

إن قدرة المدرب الناجح على الاطلاع تعمل وتزيد من قدراته التربوية ومعلوماته التطبيقية. ولا يتأتى هذا إلا من خلال مداومة الاتصال الدائم والمباشر بالمكتبات وبكل ما يتصل بطبيعة عمله مثل :

«ندوات اتحاد لعبته، اشتراكه فى المجلات الدورية للعبة، حضوره بعض دراسات الصقل التى ينظمها الاتحاد العام للعبة، الاتصال المباشر بخبراء اللعبة، كليات التربية الرياضية ... إلخ».

ويجب ألا تقتصر هذه الاستفادة على المدرب فقط بل يجب أن تمتد الى اللاعبين فمثلاً انشاء مكتبة وتزويدها ببعض الكتب والمجلات التى تحتوى على بعض المعلومات التى تهم اللاعبين - مثلاً كتب عن اللعبة - عن الاصابات - كتب عن التغذية الرياضية معلومات عن طرق انقاص الوزن بعض الأبحاث التى أجريت فى مجال لعبتهم.. الخ.

مما لا شك فيه أن مثل هذه المكتبة سوف تجعل لاعبيك على مستوى عال من الثقافة الرياضية، بصورة مشرفة لك خاصة وهم يتناقشون معك أو مع غيرك فى أحد الأمور الهامة التى تتعلق بلعبتهم **ونحن ننصح بعض المدربين باتباع بعض الاجراءات الآتية فيما يختص بهذا المبدأ السابق.**

- تأكد باستمرار بأنك محتاج لأن تزداد علمياً وثقافياً فى مجال لعبتك.
- أن المعلومات التى عندك ليست كافية.
- حاول جاهداً أن توفر أكبر قدر من المجلات والكتب والدوريات المتميزة للاعبيك.
- يجب أن تكون هذه المراجع والدورات حديثة الطبع.
- يجب أن تكون هذه المراجع فى حالة جيدة واضحة الاسلوب والمعنى.
- ناقش بعض لاعبيك فى بعض الموضوعات التى قرأوها.
- حاول أن تشرك بعض لاعبيك فى إنشاء هذه المكتبة.
- اجعل هذا الركن مشوقاً لك وللاعبيك.

و - الاستفادة من الهزيمة :

غالباً ما تحدث الهزيمة شعوراً غير مريح وشعور يتسم بالأسى والحسرة.. شعور يتسم بالاحباط.. شعور يتسم بالحزن والمرارة إن الهزيمة مجموعة من الاحاسيس البشعة ويجب على المدرب أن يكون مستعداً لتقبل هذه الهزيمة، ويحس بهذه الاحاسيس.

إن المدرب الذكى هو الذى يحاول أن يستغل ويستفيد من واقع هذه الهزيمة ويعمل على تحويلها إلى نصر، صحيح أن هذا سوف يتطلب منه كثيراً من الوقت والجهد والعرق إلا أن التحلى بسمة الصبر وتهيئة نفسه لهذا الموقف يصبح من الأمور المطلوبة، **ونحن ننصح المدربين باتباع بعض الإجراءات التالية عقب الهزيمة للاستفادة منها حتى تصبح عاملاً منشطاً فمثلاً.**

- عند حدوث هزيمة لابد من إعادة الدراسة وتقييم الموقف.
- قد يكون سبب الهزيمة فشل الخطة الدفاعية أو الهجومية التى يلعب بها الفريق اذا أنها لم تناسب الفريق المقابل وهنا يجب تغيير خطط الفريق الدفاعية أو الهجومية حسب متطلبات الموقف.
- تأكد أن الفرق الكبيرة تتعرض أيضاً للهزيمة.
- لا تجعل الهزيمة تصيبك بالاحباط.
- إجعل كل خطأ يعلمك درساً تستفيد منه.
- أعمل على توظيف اللاعبين للخطة وليس أن تكون الخطة تتلائم وقدرات لاعبيك فربما تكون خطة ضعيفة.
- استشير جهازك التدريبى فى خططك وطرق لعبك الجديدة.
- حاول أن تعطى التدريبات التى تزيد من الانسجام والآلفة والتفاهم بين افراد الفريق.
- قل للاعبيك بأن الأمل قريب فى أن يتحولوا الى فريق ينتصر.

وأخيراً يجب على المدرب الجيد أن يجد موضوعاً إيجابياً يتحدث فيه عقب مباراة فاشلة، فرغم الهزيمة يمكنك أن تجد بعض الايجابيات لبعض اللاعبين يتحدث عنها ويمتدحها ولا تنسى الفريق المنافس فى مدحهم وقدراتهم مما يجعل لاعبيك يستريحون لانهم أنهزموا من فريق قوى لهذه القدرات.

ثالثاً : أسباب وظروف أخرى للخسارة :

بالقاء النظرة فيما سبق الاشارة إليه، نجد أن هناك أوقاتا يهزم أو يخسر فيها

الفريق لاسباب وظروف مختلفة يمكن حصرها فى نقطتين رئيستين :
١ - **النقطة الأولى :** الهزيمة أمام فريق قوى.
٢ - **النقطة الثانية :** الهزيمة أمام فريق ضعيف.

فى النقطتين السابقتين قد يتبادر الى الذهن أنه منذ الوهلة الأولى أن الأسباب التى تؤدى إلى هذه الهزيمة شبه واحدة فى جميع الهزائم وهذا مخالفاً للواقع فهى تختلف من نقطة إلى أخرى إلا أن هذا لا يمنع أن تكون بعض من هذه النقاط المشابهة فى كلاهما سوف تبدأ هنا فى الإيضاح لكل نقطة على حدة بشىء من التفصيل.

١ - النقطة الأولى : الهزيمة أمام فريق قوى.

الاستعداد لمقابلة فريق قوى واحتمال الهزيمة أمامه.

فى هذه النقطة نرى أن معظم المدربين عادة يكون لديهم فكرة مسبقة عن الفريق القوى الذى سوف يلاقيه فقد يكون من هذا الفريق أما أن سبق لهم لقائه، أو أن هذا الفريق يتمتع بسمعة طيبة، أو أنه سبق وانتصر عليهم فى احدى المواسم السابقة والمدرب الذكى الناجح عليه أن يستفيد من اخطاءه السابقة أمام هذا الفريق والا يخشى ملاقاه هذا الفريق بعكس المدرب الفاشل الذى يدخل على هذا اللقاء بالأسى والحزن والهزيمة السابقة تملئ قلبه. والخوف الشديد من الهزيمة يملأ عقله وفكره فلا يستطيع أو يركز فى مراقبة وأداء فريقه اثناء المباراة.

وعموماً فإن هناك بعض النصائح التى يمكن العمل بها عند اعداد فريقك لمقابلة منافس قوى :

- كن واثقاً من نفسك ومن فريقك بأنه سوف يؤدى مباراة طيبة.
- تأكد من رفع الروح المعنوية للاعبيك وتصميمهم على تحقيق الفوز.
- هناك حقيقة هامة وهى انك تلعب مع فريق قوى وأنك لا تفقد كثيرا أمامه إذا الحق بك الهزيمة.
- الهزيمة فى حد ذاتها لا تعتبر اهانة خاصة إذا كانت من فريق عظيم.
- أنك تدخل هذا اللقاء واحتمال الهزيمة فى الحسبان.
- حاول أن تحقق الفوز على هذا الفريق لانه سوف يكون فوز غالياً من الصعب نسيانه.

كما أن هناك ثلاث طرق أساسية تتبع عند ملاقاة مثل هذا الفريق وهم.

١ – إطلب لاعبون يتسمون بروح الفداء.
٢ – زيادة جرعات التدريب الاساسية.
٣ – الكلمات المناسبة عقب الهزائم من فريق قوى.

وسوف نتناول هنا هذه الطرق بشيئ من التفصيل نظراً لارتباطها بملاقاه فريق قوى من ناحية أخرى.

١ - طلب لاعبون يتسمون بروح الفداء :

فيما يختص بطلب لاعبون يتسمون بروح الفداء، فهو أمر بالغ الأهمية، فالمقصود بهذا الطلب أن يكون اللاعبون متطوعون لخوض هذه المباراة، ونحن نفضل هذه الطريقة، لأن تصميم المدرب على اختيار لاعبين معينين من دون باقى اللاعبين هنا قد يكون إختياره لهم فى غير محله أو أما أن يكون هؤلاء اللاعبون يخافون من المسئولية، أو يوجدوا الحجج التى تحول دون إشتراكهم في هذه المباراة ونحن ننصح باتباع الاجراءات التالية عند طلب مثل هذه النوعية من اللاعبين.

– اجمع اللاعبين قبل المباراة بأسبوع وأعطيهم صورة عن المباراة وقوة الفريق المتوقع ملاقاته حسب تقديرات الخبراء ووسائل الإعلام.
– وضح لهم أن طلبك غير عادى نظراً إلى أهمية المباراة.
– اطلب لاعبين اشداء لديهم الرغبة فى اللعب كما يتسمون بشجاعة منقطعة النظير.
– أعفى اللاعبين الذين ليس لديهم الرغبة فى هذه التجربة.
– ابداء بالمناداة على اسماء اللاعبين بالاسم، حدد من يوافق على الاشتراك فى المباراة.
– تأكد من أنك لن تجد لاعباً واحداً لا يرغب فى الاشتراك فى المباراة.
– النقطة السابقة تعطى مؤشرات عن حالة الفريق المعتادة خاصة عندما نجد الجميع يتسابقون للخوض فى هذه المباراة.

وأخيراً تأكد من أن جميع لاعبيك متعطشة لانتصار أو على الاقل لتأديه مباراة قوية.

٢ - زيادة جرعات التدريب :

قد يرجع بعض المدربين إلى أن هزيمة فريقه أمام منافس قوى إلى العديد من الاسباب أو التى منها طريقة التدريب.

إن التدريب الجيد معناه التدريب على كل مهارة وأن يشترك كل لاعب فى هذه التدريبات وبذلك يصبح جميع افراد الفريق متكاملين فى التنظيم والتدريب. ويجب أن يعلم جميع اللاعبين أنه عند تدريب الفريق فأنه لا مفر ولا هروب من قسوة التكرار وعلى اللاعبين الانتقال للتدريبات التى يحددها المدرب، والإقبال عليها بكل جهد واجتهاد.

كما يجب على المدرب أن يتفهم هذه الفرصة ويعمل على رفع الحالة البدنية للاعبيه من خلال زيادة جرعة التدريب الاساسية فى اللعبة وخاصة خلال المدة المحددة من مباراة لأخرى وهى فترة تتراوح ما بين ٣ : ٤ أيام.

كما يجب هنا الا ننسى عامل هام بجانب زيادة جرعات التدريب ليصبح الفريق قوياً ومستمراً أولا وهو العامل الخاص بشحن اللاعبين مستخدماً لبعض العبارات والتى منها.

«ما رأيك فى أن نقتل فى هذه الأيام الثلاثة أو الأربع بدلاً من أن نقتل فى ساعة واحدة أو ساعتين (يقصد بذلك زمن المباراة مثلا)».

وفى هذا الصدد ينصح المدربين بأن يكونوا حرصين عند زيادة جرعة التدريب حتى لا يزيد الحمل على اللاعبين أكثر من اللازم *Over Load* وتصبح النتيجة عكسية.

٢ - الكلمات المناسبة والمقترحة عقب الهزيمة من فريق قوى :

ولو فرض واستخدم المدرب احد الطريقتين السابقتين أو كلاهما معاً، ولم ينصفه الحظ وانهزم على يد هذا الفريق القوى مرة أخرى، هنا يجب ألا يفوت على المدرب أن يغير من سلوكه تبعاً للموقف الجديد، فسلوكه فى الموقف قبل المباراة واثناءها مختلف عن سلوكه بعد المباراة خاصة إذا كان اللاعبون قد قاموا بواجبتهم على أكمل وجه ففى هذه الحالة يجب عليه أن يعمل جاهداً للتخفيف من حدة هذه الهزيمة باتباع النصائح التالية :

- صافح جميع اللاعبين الفريق الذين اشتركوا فى المباراة مهنئاً إياهم على ادائهم البطولى.
- قل لهم أنك فخور بهم وأن الشيئ الذى يضايقك هو أنه قد ضايقهم بوحدة تدريبية ثقيلة قبل هذا اللقاء الحاسم وإن هذا التعب لم يكلل بالنجاح.
- يجدر الاشارة لبعض المواقف التى اظهر فيها الاداء البطولى لفريقك وأنه كأن منافس قوى وعنيد.

- قل لهم أن المباراة لم تكن سهلة كما يتوقع البعض «خبراء - صحافة - إعلام» بالنسبة لهذا الفريق القوى.
- اظهر رغبتك للاعبين ببعض الكلمات منها أنك فخور لانك مدرب لمثل هذا الفريق.
- شجع لاعبيك ووضح لهم أنهم لم يقصروا وأن هناك فائدة الهزيمة أمام فريق قوى جعلهم يقربون من بعضهم البعض.
- وساعدهم على استعادة ثقتهم فى أنفسهم وذكرهم بأن أمامنا مباراة أخرى خلال يومين أو ثلاثة يجب أن نستعد لها.

النقطة الثانية : الهزيمة أمام فريق ضعيف :

بالنظرة الواقعية العامة إلى أى موسم رياضى نجد أن هناك تباين واختلافات فى مستوى الفرق الرياضية المشتركة فى ذلك الموسم. لذلك غالباً نسمع بعض التعليقات والعبارات الشائعة فهناك من يقول أن هذا الموسم سوف يصبح ساخناً، والآخر يعلق بأنه مستوى جميع الفرق المشتركة متقارب أو مختلف ومنهم من يحدد الفرق القوية أو الفرق التى سوف تحتل القمة ومنهم من يحدد الفرق الضعيفة التى سوف تحتل القاع فى الدورى، نخرج من هذا بأنه عادة ما يكون لدى أى مدرب. خلفية مسبقة عن شكل الفريق وبناء على هذا فنجد أنه يقوم ببعض النشاطات المتصلة بفنون ومراقبة وإدارة المباريات بغرض تحقيق الفوز.

ولكن ماذا يحدث عندما يهزم فريقك وهو الاحسن أمام فريق ضعيف ؟

وهذا ما سوف نتعرض له، فى المقام الأول والأخير نجدا أن هناك تأثيراً واضحاً نتيجة هزيمة الفريق أمام احدى الفرق الضعيفة وهى حالة الاحباط واليأس التى عادة ما تصيب اللاعبين عقب الخروج من هذه الهزيمة وعلى المدرب الذكى أن يعمل جاهداً لكى يتلاشى حدوث مثل هذه.. الحالة. وذلك من خلال اتباع الارشادات التالية :

- حاول أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية التى تسبق هذه المباراة أقل زمن ولكن مع ملاحظة أن تشمل هذه الوحدة جميع الواجبات والاهداف والتدريبات كما وضحها البرنامج.
- حاول أن تظهر بعض الاستياء وعدم الرضا تجاه لاعب أو حتى جميع اللاعبن بحجة انهم غير جاديين فى التمرين، فربما هذه المظاهر منك، قد تدفع معظم اللاعبين الى أن يبذلوا الجهد الكبير غداً فى المباراة حتى ينالو رضاك.

- تذكر أن لاعبيك عليهم أن يتدربوا بجديه ليفوزوا بالمباراة حتى لو كان هذا الفريق ضعيف.
- ضع فى اعتبارك أن هذا الفريق الضعيف يستعد لك تماماً حتى يلقاك، بل قد يحاول أن يحقق الفوز أو حتى يؤدى مباراة طيبة حتى ينال رضا جمهوره.
- انصح دائماً لاعبيك بأنهم سوف يفقدوا الشيئ الكثير من سمعتهم الطيبة إذا انهزموا أمام هذا الفريق.
- ضع فى اعتبارك أن الثقة الزائدة قد تؤدى إلى الغرور الذى يضر بصاحبه ويجعله يفقد الكثير وتحاول أن تفهم هذا للاعبيك.

وإذا كنا ذكرنا فى نقاط مجموعة من الإرشادات كشق أول والتى تساعد المدرب فى أن يتلافى حدوث مثل هذه الأمور أمام الفريق الضعيف نجد لازما علينا أن نطرق إلى الشق الثانى الخاص بحدوث الهزيمة فعلاً وللإيضاح نصفه فى صورة التساؤل الآتى :

- ماذا يفعل المدرب إذا حدث أو حصل فعلاً وانهزم أمام هذا الفريق الضعيف ؟
- أو ما هو رد الفعل الذى يمكن أن يحدث نتيجة الهزيمة ؟

أنه من الصعب أن نتنبأ تماماً برد الفعل الذى يلى هذه الهزيمة مباشرة، أن هذا الرد يختلف من مدرب إلى آخر وحسب الموقف الذى يتواجد فيه المدرب، أن رد الفعل الذى يعقب خسارة غير متوقعة يجب أن يكون هو ايضاً شيئاً واضحاً خاصة فى علاقتك بافراد الفريق **وللايضاح نسوق مجموعة من الارشادات التالية تحدد سلوك المدرب عقب هزيمة غير متوقعة.**

- تجاهل لاعبيك تماماً واجعل كلمات مقتضبة وفى أضيق الحدود، مع إظهار علامات الضيق منهم.
- أجل حديثك عن المباراة الفاشلة التى اداها لاعبيك يوم أو يومين إلا أنه ليس من الأفضل أن نتطرق لها فى حينه.
- ليس من الافضل الخوض فى المناقشات أو سماع تبريرات أو توجيه النقد واللوم بعنف عقب المباراة لأن عواطفهم مستثارة وليس على استعداد لتقبل أى نقد موجه لهم.
- عند قيادتك لأى وحدة تدريبية عقب الهزيمة كن عنيفاً جداً وأظهر إستيائك وعدم رضاك عن أى عمل يقومون به حتى ولو كان صحيحاً.

- استمر فى هذه الطريقة طوال أيام التدريب حتى اليومين السابقين للمباراة التالية :
- تدريجيا اظهر رضاك عليهم وشجعهم واعمل على رفع روحهم المعنوية حتى يتسنى لهم محو آثار الهزيمة ويقبلون على المباراة التالية وهم مصممون على تحقيق النصر.
- اشعرهم بسعادتك نتيجة عودتهم الى حالتهم الطبيعية. وحاول أن تتذكر دائماً أن المباريات لا يتحقق لها الفوز إلا بما يتم عمله فى الوحدة التدريبية. وليس بما ينجز فى المباراة.

٩ الفصل التاسع

مدرب الكرة الطائرة

الأسس النظرية الخاصة بتصميم وتنظيم التدريبات

Volleyball coach and a theoretical Basis for desinging and organizing Drills



مدرب الكرة الطائرة والأسس النظرية الخاصة بتصميم وتنظيم التدريبات

Volleyball coach and A theoretical Basis for desinging and organizing Drills

تعتبر التدريبات أى كان نوعها سواء كانت تدريبات بدنية *Physical drills* أى التى تهدف إلى رفع حالة اللياقة البدنية أو تدريبات مهارية وخططية *Tacticals and Technqucels drills*، أى التى تهدف رفع حالة الفريق المهارية والخططية أو التدريبات الفسيولوجية *Physological fitness drills*، وتهدف إلى رفع حالة الكفاءة الوظيفية، تعتبر جميعها ذات أهمية خاصة، يجب أن يوليها جميع المدربين نظرة أهتمام معينة، فهم يجب عليهم إمتلاك أكبر ذخيرة من هذه التدريبات التى تشكل أحد الاسلحة الاساسية فى الاستراتيجية الفريقية.

وفى هذا الصدد يشير ليفروى إ. ج *Lefroy C.E* بأن جميع المدربين بمختلف مستوياتهم لا يقومون بالعمل الكافى أو المناسب اتجاه نوعية التدريبات السابقة فهم فى العادة يهتمون بجانب أو شكل تدريبات معينة على حساب شكل أخر، فمثلا يهتمون بالتدريبات الخططية المركبة ويهملون الجانب الخاص بتدريبات اللياقة أو التدريبات المهارية، كذلك أيضا لا يقومون باتخاذ كافة الاجراءات المناسبة فيما يختص باختبار التدريبات، ويرجع السبب فى ذلك بأنه ليس لدى هؤلاء المدربين التفسير المناسب للعديد من المشاكل الخاصة بتخزين التدريبات وكذا طرق إسترجاعها وأيضا طرق إنتقائها *Drill stlorage and retricval and selection drills*، والذى تمثل مشكلة كبيرة تتعلق بعملهم فى مجال تدريب الكرة الطائرة.

إن أحد المشاكل التى سوف نتناولها هنا ونقوم بتحليلها وكذا تفسيرها هى الخاصة بكيفية تخزين هذه التدريبات وكذا طرق إسترجاعها وانتقاءها، والتى تمثل أهمية خاصة بالنسبة لتقرير أهداف التمرين واختيار التدريبات التى تقابل إحتياجات اللاعبين وتوفى بمتطلبات اللعبه.

ولهذا فإن الخطوة الأولى التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار تتمثل فى مجموعة المتغيرات أو العوامل المترابطة الاربع التالى وهى على النحو التالى :

أولاً : المهارات وطرقها *The skills and processes* .

ثانيا : العلاقات المهارية *the skill relation ships* .

ثالثا : نوع الجهد اللازم للمهارة *The type of effort required to skill*

رابعا : التنوع الخاص بالمتغير الادارى (المتمثل فى عدد الأفراد الذين يتضمنهم التدريب كذلك عدد الكرات.. الخ).

Variety of Administrative Variable

ان انشاء تنظيم خاص بتصنيف التدريبات والذى يساهم فى سهولة تخزين هذه التدريبات، يعتمد على تنمية التأثير الفعال لأهمية هذه التدريبات والإمتناع بأهمية تخزينها والذى يجب أن يكون هدفا واضحا لكل مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة.

وسوف نتناول هنا بشئ من التفصيل هذه المتغيرات الاربعة، والتى يجدر الإشارة بأنها فى مجملها مجموعة مترابطة متكاملة لا يجوز الفصل بين أجزائها .

أولا : المهارات وطرقها *The skills and processess* :

عادة ما تعتمد الطريقة الخاصه ببناء الفريق *team Building* فى الاساس على تسيد الفريق لخمس مهارات أساسية وهى :

١ - التحويل (الانتقال) للهجوم من التمرير الدفاعى العميق من الملعب الخلفى.

. transition to the attack from back court digging

٢ - التحويل (الانتقال) للهجوم من اسفل يسمى دفاع.

transition to the attack from down call defense

٣ - التحويل (الانتقال) للهجوم من الدفاع عن كرة بدون اتجاه (طائشة) (حرة)

transition to the attack from a free ball defense

٤ - التحويل (الانتقال) من استقبال الارسال.

Transition to the attack from serve reception

٥ - اللعبة الأولى بعد الارسال *Initiating play from serve*

ويجب أن نلاحظ أن مهارتى الفريق *The first team skills* (الأولى) (والثانية) والمشار اليهما بعالية، عادة لهما هيئة أو مظهر الدفاع، بينما المهارة (الرابعة) فى التصنيف السابق عادة ما يقال عنها أنها هجوم، أما فيما يختص بالموقف الخاص بالكرة التى بدون اتجاه أو حسب ما هو شائع الكرة (الحرة) (أو الطائشة) (التى بدون اتجاه) *free ball* فقد أعتبرنا من الحركات الهجومية.

وفى النهاية، يجدر الإشارة بأنه يجب ملاحظة أن لاشئ سوف يحدث من هذه المواقف الدفاعية إذ لم يقم فريقنا بمنع هجوم الفريق المنافس ومنع الكرة من عبور الشبكة وذلك من خلال الوقت اللازم لتدريب الفريق على مكونات المهارة.

إن تدريبات الفريق المهارية يجب أن تتضمن (تشمل) الست (٦) لاعبين وتكون بـ ــا تدريبات مركبة (*)، نظراً لتأثيرها الايجابى فى تحقيق أفضل النتائج، كما يجب أن يكون الوقت المحدد اللازم عند تنفيذ هذه التدريبات متوافقاً مع تلك الإجراءات الخاصة التى تعمل على ارتفاع مستوى الفريق.

إن التطبيقات والتدريب (أو الممارسة) المهارية الفردية *Practicing the individual skill* مثل التمرير *Pass*، والضرب *Spike*، تكون من الضروريات لتنمية وتطوير المهارات الخاصة بالفريق، ومع ذلك فإ التدريب الخاص بمهارات الفريق نجده يتجه أو يميل إلى أن يكون قطع (أجزاء) صغيرة *Fragmentary* عنه كطريقة كاملة *intergrative process*.

أيضا بالنسبة الحركة الهجومية *An offensive action* يجب أن تكون إحدى للحركة التى يجب أن نستهل أو نبتدأ بها، بينما الحركة الدفاعية *An defensive action* هى الحركة التى يجب أن نستجيب بها للإستهلال الذى يبدأ به المنافس *the opponent initiative*.

فى حين نجد أن التصميم الخاص بالمهارات الفردية *The integration of indi Vidual skill* داخل طرق الفريق المختلفة، يجب أن يستهل به، وذلك من خلال تنفيذ وحدة مهارات *Unit skills* والمشتملة على تركيب (خلط) للمهارات الفردية *Involve combintions of the imdividual skills* التى ترتقى بمظهر (هيئة) الرئيسية لطريقة الفريق فعلى سبيل المثال الطريقة الخاصة بهجوم الفريق بعد استقبال الإرسال *The team process of attack from serve reception*، يمكن أن تنفيذها من وحدة مهارتان *two unit skills*.

أ – استقبال إرسال بطريقة ملائمة ومناسبة مكون من إثنان أو ثلاث لاعبين التشكيل الثنائى، والتشكيل الثلاثى والمتبع حديثا، (بينما قديما أو إلى وقت قريب ومع فرق المبتدئين - تشكل بأربع أو خمس لاعبين)، عموما يجب أن يكون هذا

(*) للاستزادة مراجع الجزء الخاص بالتدريبات المركبة فى المرجع منهجية حديثة فى تدريب وتدريس الكرة الطائرة للمؤلف. ناشر ملتقى الفكر العربى بالاسكندرية.

الاستقبال من لاعبين متوافقين مع بعضهم البعض خاصة فيما يخص حركاتهم الفردية الخاصة باستقبال الكرة ثم تمريرها لمنطقة الاعداد.

ب - الهجوم الذى يجب أن يكون مناسباً أو ملائم للمهاجم *the attack which consists of the attacker*، إضافة إلى تواجد لاعبان اثنان ضاربان، أو ثلاث لاعبين ضاربين، والفريق الذى أعضائه لديهم الكثير من المهارات الفردية مثل الاعداد أو الضرب، لسوف يسهم إلى حد كبير فى تكملة وتوال الهجوم بايجابية تامة.

وحدة التدريبات المتضمن من ثلاث إلى خمس لاعبين

unit drills involove three to five players

إن القاعدة الاساسية التى نعتمد عليها فى وحدة التدريب، وكذا مهارات الفريق يكون أساس اعتمادنا فيها على المهارات الفردية *individaul skills*، والتى تحتوى مهارات مختلفة مثل التمرير بأنواعه والضرب كذلك، وتدريبات من نوعية هذا الشكل (المهارات الفردية) نجدها تتضمن من مهارة واحدة الى ثلاث مهارات ذات مشاركات فعالة *active particpants*.

والمقصود بالمهارات ذات المشاركة (الممارسات) الفعالة النشطة. هى التى فيها الشخص (الواحد) يلمس الكرة مباشرة.

An active praticipant is one who is directly involved in contacting the ball

والايضاحات الآتية تعتبر إختصار للمناقشة التى سبق ذكرها بعالية والتى تتناولنا فيها الخطوط الخارجية للمهارات وطرق هجوم ودفاع الفريق :

أولاً : مواقف تدريبية خاصة *Sepcial situation drills* :

من وقت لأخر قد تظهر بعض من المواقف الخاصة التى يجب على اساسها المدرب أن يصمم التدريبات (وحدته التدريبية عموما)، وهذا عادة ما يرتبط بنقط الضعف التى أمكن ملاحظاتها فى فريقه أو فى الفريق المنافس (فى فريقه أثناء التدريبلت أو اثناء تأدية المباريات)، (وفى الفريق الآخر أثنا المباريات فقط)، وفى بعض الاحيان يجب أن تصمم التدريبات بناء على المواقف القوية الخاصة *a particular strength situation* والتى لاحظها المدرب فى الفريق اعضاء (فريق الخصم).

ثانيا : (علاقات المهارة) أو العلاقات المهارية *Skill Relation ships* :

عامل متغير أخر وهام يدخل ضمن المهارات التى يجب أن يهتم بها كل من المدرب وأعضاء الفريق، إلا وهو المتغير الخاص بعلاقات المهارة (أو العلاقات المهارية) ، ولتوضيحها يجب أن نعرف أن التدريبات يمكن أن تصنف طبقا للعدد (عدد الأفراد) الذين يتضمنهم التدريب، وكذا العلاقة بين متضمنات المهارات *Skills involved*، وأبسط نوع لهذه التدريبات هو ذلك النوع الذى يتميز بالاداء المتفرد السريع للمهارة، كما أن هذا النوع من التدريبات ربما يكون تدريبات أداء *Technique skills* أو تدريبات ضغط *pressure drill* .

وفى الأولى نجد أنها تهدف عادة تحسين الأداء واتقانه وتثبيته، بينما تدريبات الضغط تهدف اللاعب نفسه أو الفريق، وربما لكل منهما هدفه، إلا أننا نرى أن الأربع نقاط التالية هامة لكلا منهما :

أ – التدريب (التمرين) الأولى الخاص بالمهارة الجديدة
initial practice of new skill

ب – التصحيح أو الاتقان التام الخاص بالأداء.
correction or perfection of technique

جـ – الاحماء *warm up* .

د – التكيف *Conditioning* .

عادة ما تشتمل (تتضمن) تدريبات المهارات الفردية على عدد من لاعب واحد إلى ثلاث لاعبين، إلا أن هذا لا يمنع أن أى عدد يمكن أن يتضمنه التدريب.

وسوف نحاول هنا فى الجدول التالى أن نربط بين العوامل الخمس والمؤثرة فى بناء الفريق سبق والتى أشرنا اليه مسبقا ، من جهة والعوامل الخاصة بكل من وحدة المهارات أو طرقها *unit skill or processess* وكذا المهارات الفردية *ndividual skills* .

طرق (نسق) الفريق *Team processess*	وجده المهارات أو الطرق *Unit skill or processess*	مهارات فردية *Individual skills*
١ - الانتقال للهجوم من استقبال الارسال *transition to attack from serve Reception*	- استقبال الإرسال *Serve receiving* - شكل الهجوم. *.Attack pattern (s)* - تغطية الدفاع. *Cover defense*	•- التمرير من أسفل باليدين *Forearm pass* - التمرير من أعلى فوق الرأس للامام وللخلف. *over head pass farward and backward* - الضرب أنوع مختلفة *Spiking* - ضرب الخداع - ضرب خفيف *tipping* - التمرير بالساعدين *Forearm pass* - التمرير بيد واحدة والدحرجة. *one hand pass and roll* - الغطس *Diving*
٢ - الانتقال للهجوم من التمرير الدفاعى العميق من الملعب الخلفى. *Transition to attack from digging Back court*	- حائط صد مركب. *Combination blocking* - تغطية الملعب الخلفى. *Back court recovery* - نموذج هجوم. *Attack pattern (S)* - تغطية الدفاع. *Cover defense*	- حائط الصد *Block* - التمرير من أسفل باليدن معاً *Forearm pass* - التمرير اسفل باليدين معاً والدحرجة *forearm pass and roll* - التمرير بيد واحدة والدحرجة *one arm pass and roll* - الغطس *Diving* - التمرير من أعلى للامام وللخلف *over head pass forward backward* - الضرب بأنواعه *Spiking* - ضرب الخداع خفيف *tipping*
٣ - الانتقال للهجوم من اسفل يسمى الدفاع *Transition to attack from down call defense*	- التوظيف لحائط الصد *Block deployment* - تغطية الملعب الخلفى. *Back court recovery* - اشكال الهجوم *Attack patterns* - تغطية الدفاع *Cover defense*	- نفس ما جاء فى (٢) ماعدا حائط الصد لا يتم تنفيذه ومع أنه يكون عادة يتم توظيفه *deployed*

طرق (نسق) الفريق Team processess	وحدة المهارات أو الطرق Unit skill or processess	مهارات فردية Individual skills
٤ – الانتقال الى الهجوم من الكرة الحرة transition to attack from free ball	– استقبال الكرة الحرة Free ball Reception – استقبال الهجوم Attack patterns	نفس ما جاء في (١)
٥ – اللعبة الأولى من الارسال Initating play from serve	– تغطية الدفاع Cover defense توظيف الدفاع (حائط صد - ملعب خلفي) defense deployment (Block and Back court)	– الارسال Serve – توظيف حائط الصد ودفاع الملعب الخلفي black and defense and Back court deployment

ويجب ضرورة الإشارة هنا إلى أن التدريبات المركبة عادة ما تكون إمتداد للتدريبات المهارية الفردية، وأن لها خصائصها، والتي نذكر منها.

– تعتمد دائما على توظيف مهارتين أو ثلاث أو أكثر.

– اللاعب الفردى فيها ربما يؤدى تدريبات مركبة ولكنها أثناء تتابعات.

– تتضمن هذه التدريبات لاعبين أو أكثر.

– الشدة الخاصة بالمجهود *the intensity of effort* تستلزم إختلافات فى الجمل ما بين منخفض *low* إلى معتدل *mederate*.

فى كثيرا من حالاتها نلاحظ أنه ربما يقوم اللاعب بالتغيير الأدائى فيها، كما فى حالة تنفيذ تدريبات هجومية خاصة للفريق، حيث نجد أن اللاعب يجب عليه إستخدام الكرة فى تأدية مهارة معينة ثم فجأة يقوم بضربها. وفى مثل هذه الحالات أو فى هذه التدريبات من النوع الأخير يكون، تدفق الحركة فيها منجزاً، وكاملاً، وللحكم على الحالة النهائية للتدفق لابد من الانجاز الأمثل والمتمثل فى ضرب الكرة.

والمهارات الفردية وخلطها فى التدريبات المركبة (الممزوجة) عادة ما يكون لدينا فى بعض الاحيان مانع أو عائق *Drow Back* فى مثل هذا النوع من التدريبات، حيث نجد أن اللاعبون يميلون إلى تعليم كل الأداءات الخاصة بها مرة واحدة، ويعتبرون ذلك نهائيا، وهذا ما يجب أن نراعيه عند الدمج بين المهارات الفردية والتدريبات المركبة، إذا يجب أن نضع فى الاعتبار أن هذه التدريبات تميل إلى أن

تكون قطع صغيرة *tends tobe fragmen tary*، خاصة فى بدء التدريب عليها الى أن يكتمل أدائها.

وهنا يجب على المدرب أن يقوم بملاحظة طريقة لعب الفريق، وذلك لفترة وجيزة، لكى يلاحظ كيف يتحرك اللاعبين الابطأ فى الحركة خاصة عندما يقومون بتنفيذ مهام المتابعة عقب الضرب، وهنا يجب أن ننوه أن تقتصر هذه الملاحظة على هؤلاء اللاعبين الذى فشلوا فى تحقيق مهامهم المهارية والخططية فقط أو فشلوا فى اعداد أنفسهم للعبة الثانية .أيضا أمر أخر وهو المتعلق بـ *Scrimmage* ونعنى الشجار العراك - المترتب عليه الصراخ، عادة ما تكون هذه الطريقة الوحيدة لتطوير الاتجاهات الخاصة بتأدية كل مهارة، فنحن هنا نجد أنه يجب على المدرب الصياح أثناء تنفيذ بعض اللاعبين لأداءات مهارية معينة، فالغرض هنا يجب التوجيه إلى كيفية التنفيذ مع شئ من الخشونة فى التوجيه، أيضا يجب على اللاعبون أنفسهم استخدام هذه الطريقة لحث هؤلاء الذين يتميزون بالبطئ فى التحرك خاصة أثناء تأدية مهام واجبات التغطية، وعلى كل حال فإن مقومات أو متغيرات الشجار هذه تترك أكثر من فرصة.

الأدوات الاضافية *An additional Tro-ining* واللازمة مثل تدريبات التتابع أو التتالى *squence drills*، والتى من خلالها يجب على اللاعب تأدية مجموعة حركات خاصة بالمهارة.

التدريبات لمثل هذه الأنواع عادة ما تتضمن تركيبات خاصة للمهارات التى تؤدى فى مجموعات والتى ايضا عادة ما تكون تحت ضغط وهذه بالتالى يمكن أن تكون فردية أو وحدة تدريبية، تدريبات فريق.

Drills carbe individual. unit or team

المثال الآتى يوضح الاختلافات الخاصة بالتدريب الفردى المتوال :

فى الأمثلة التالية يقوم اللاعبين باعادة نفس التكرار *Same sequence* بمعنى (ضرب) ضد تمرير دفاعى عميق ولكن مع تأدية المهارات فى أماكن معينة أو مراكز مختلفة، وهذا من الممكن أن يطبق خاصة إذا كان الفريق يستخدم التخصصات الكلية للهجوم والدفاع *total offesive and defenseie specialization* وفى حالة ما إذا كان الفريق ليس متخصصاً فى التغيير بالنسبة للمراكز التتابع ، هنا لا يكون ضرورياً. كذلك يجب على كل لاعب أن يتدرب (يتمرن) على كل المهارات الثلاثة

(ضرب، صد، تمرير دفاعى عميق) فى توال من كل مركز.

أ - مهاجم ايسر *Left attacker* :

- تدريبات تخصصيه للاعب الصد المنتصف.

- مع ملاحظة أن لاعب حائط الصد الأوسط من الممكن أن يسقط بعيداً اجهة اليسار والجهة اليمنى.

ب - هجوم وسط (منتصف)

Center Attack

تدريبات تخصصيه للاعب صد المنتصف *Left Block speialization drill*

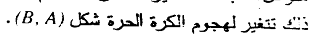
ح - هجوم أيمن ***Right Attack***

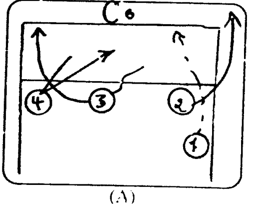
تدريب تخصصيه للاعب الصد الأيمن

مثال خاص لوحدة تدريب متتالية

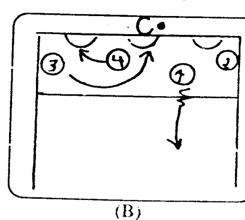
Example of a unit sequence drill :

الأمثلة التالية لوحدة تدريب تشتمل على (٣ ضاربين *three spikers* ، للاعب متوعل، هجمات تتغير لاماكن الصد ثم بعد ذلك تتغير لهجوم الكرة الحرة شكل (*B, A*) .

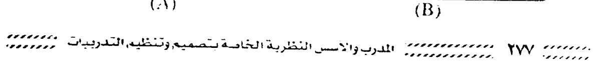




(A)



(B)



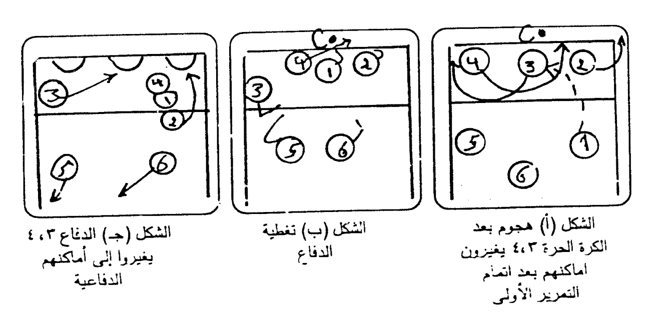
تساعد وحدة التدريبات المتتالية على إضافة (زيادة) ثلاث أبعاد *Unit sequence drills add Three extra dimenions*

أولاً : العنصر الخاص بالقرار (التصميم) *Element of decision* يكون عاملاً مساعداً فى التدريبات الفردية المتتابعة وأيضاً فى كثير من التدريبات المركبة ليس هناك أدنى شك فى تحديد على أى من تقع عليه المسئولية بالنسبة لكل لمسة كذلك فى وحدة التدريبات (المتتابعة) والمتتالية يجب على اللاعب الا يقرر فقط من الذى سيقوم أو ينفذ اللمس فى الحال ولكن عليه أن يعرف من عليه أن يعمل متابعة لهذه اللمسات.

ثانياً : كما يجب على اللاعبين أن يعملوا جاهدين على إتمام أو تكمله حركاتهم مع اللاعبين الآخرين فى الوحدة *players must in tegrate their movent wiht others in the unit*

مثال خاص بتدريبات الفريق المتتابع
Eaxmple of a team squence drill

فى المثال التالى يقوم بعمل الدورة التالية هجوم الكرة الحرة، تغطية الدفاع، الدفاع. يقوم المدرب بتغذية الكرات من مكان على الجانب الآخر للشبكة.



الشكل (أ) هجوم بعد الكرة الحرة ٣، ٤ يغيرون اماكنهم بعد اتمام التمرير الأولى

الشكل (ب) تغطية الدفاع

الشكل (جـ) الدفاع ٣، ٤ يغيروا إلى أماكنهم الدفاعية

ثالثا : الجهد *Effort* :

والتدريبات يمكن أن تصنف كأداة *technique* أو ضغط *Pressure* أو كلاهما معاً ومن الممكن أن تكون التدريبات فى النهاية تخدم كلا الاثنين العامل الرئيسى الذى يقرر لاى هيئة على أساس تصنف التدريب من حيث الجهد يتحدد بمقدار التأكد تكون درجته نحو أكمال أو اتقان الاداء الفنى أو الضغط الذى يكون درجته نحو المتمم أو المنجز، وسوف نتناول كل من تصنيفى تدريبات الجهد، من حيث الاداء الفنى أو الضغط بشئ من التفصيل.

تدريبات الأداء *Technique drills* :

التأكد نحو إتمام لمثل هذا النوع من التدريبات يكون نتيجته بنمو واكتمال أو الاتقان الخاص بالأداء من التدريب لكى يحدد بالاتقان الخاص بشكل الأداء.

ومستويات الأداء هنا يجب أن تكون مرتفعة وتكفى داخل القدرة الخاصة باللاعب أو للمجموعة وتدريبات الأداء التى من الممكن أن تشكل للاعب الواحد، أو كوحدة للفريق هذه بالتالى يمكن أن تحتوى فى داخلها شكل الاداء للمهارة مفردة أو تكون هذه المهارة مركبة وأيضاً ممكن لهذه المهارة أن تمتاز بقوة التدريبات المتوالية مع ملاحظة أن هذا النوع من التدريبات الخاصة بالاداء تكون بالنسبة مستوى الانخفاض معتدلة الكثافة.

تدريبات الضغط *Pressure drills* :

إن الهيئة أو المظهر الخاص بهذا النوع من التدريبات تتطلب من هؤلاء الذين يطبقونها أن يكون اللاعب فيها هدفا خاضعاً للاحمال الفسيولوجية والنفسية وهذا النوع من التدريب يكون فى مجملة متتابع يقترب اللاعب فيها لدرجة الانهاك أو قريب من الانهاك *Exhaustion* وعندما يكون مقدار الأداء مقبولاً، وفى هذا الانهاك يجب على اللاعب أو اللاعبين تنفيذ الاداء الجيد ويكون التأكيد على الواجبات الكاملة.

الانجاز الخاص بالهدف يكون أكثر أهمية عن كيفيه إنجاز هدف واحد ولهذا يكون الاداء تابعاً للجهد. وهذا النوع من التدريبات ربما يكون سديد الرأى عند استعماله وخاصة فى تلك الحالات التى تتضمن أداء متتالى للحركات مثل الضرب، الصد، والتمرير الدفاعى العميق *dig sequance drills* وتحت هذه الظروف المتتالية يكون التكرار ولذلك التدريب ممكن أن يطلق عليه تدريبات متتالية. أنه من المهم أن يمتلك

المدرب قياسات موضوعية مثل ١٠ تمريرات جيدة أو عشرة تمريرات بتركيز ناجحة. الاهداف تكون مجزئة ويطلق عليها الأهداف الرئيسية *Success criteria* أو الخاصة وعموما فانها لمثل هذا النوع من التدريب تكون جيدة من تلك التى تبين للاعب كى يقوم بالتدريب المعطى خلال الفترة من الوقت.

المتغير الإدارى *Administrative Variable* :

هناك العديد من المتغيرات التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند انتقاء وإدارة التدريبات.

١ - كم عدد المشاركين الذين يستلزمهم التدريب ؟ فى حالة التدريب الفردى (فرد واحد) هل يوجد (مساعد) ؟ فى الوحدة (من ثلاثة إلى خمس أشخاص) أو تدريبات الفريق، هل مثل هذا التدريب يستلزم أفراد كثيرين؟

٢ - ما هى مساحة الملعب واحتياجاته من مستلزمات ؟

كم عدد الكور المتغيرة والمختلفة ؟

هل هناك أى مستلزمات (احتياطات) أخرى لازمة (مثل المقاعد، أطواق، مخروطات) ؟

فعلى سبيل المثال تدريب الضغط تستلزم عدد كبير من الكرات بالنسبة لعدد المؤدون أو الطريقة الفعالة للتغطية، وتوصيل الكرات الى اللاعب المؤدى.

٣ - هل يركز المدرب أو اللاعب هو الذى يركز على التدريب ؟

وفى حالة تركيز المدرب على التدريب. يقوم المدرب بمناولة لكل كرة ويعمل على توصيلها أو تسليمها الى اللعب الممارس وذلك بواسطة (القذف، إرسال، أو ضرب) هذا يعطى المدرب درجة زمن الضبط التى لا تكون مستحيلة فى التدريبات التى لا يستطيع فيها مناولة الكرة (وهذا ما نعنى به تدريبات تركيز اللاعب).

٤ - هل هذا التدريب راسخ أو ثابت أو تدريب متحرك ؟

لو أنه تدريب متحرك، وما هى نماذج أو أشكال التحرك، وما مقدار منطقة التحرك اللازمة للقيام بالتحرك ؟ أسئلة يجب أن يسألها المدرب لنفسه قبل توجيه اللاعبين.

٥ - هل الحالة المهارية والمستوى المهارى للممارسين مناسبة لهذا التدريب.

٦ - ما هو مقدار الوقت اللازم للتغير ؟

ما هو الوقت الذى يجب أن يقضية اللاعبين فى التدريب ؟

فى بعض تدريبات الهجوم الأولية وتدريبات الدفاع العميق *digging drills* فانه من الضرورى أن تجعل للاعبين هدفا يحاولون تحقيقه كاستجابة بمعنى العمل على استرداد أكبر عدد من كرات الدفاع العميق، بينما يكون الكرات المفقودة وإعادتها تمثل نقطة هامة لمثل تلك الكرات، التى من خلالها تحس باستمرار التدريب.

ملخص :

الاشكال أو الايضاحات الآتية مستخلصات للمناقشات السبقة ونحن نعتبر الأمر الخاص فى تنظيم التدريب نفسيه.

* المشاكل الخاصة بانتقاء التدريبات تتضمن أو تحتوى على أربع خطوات.

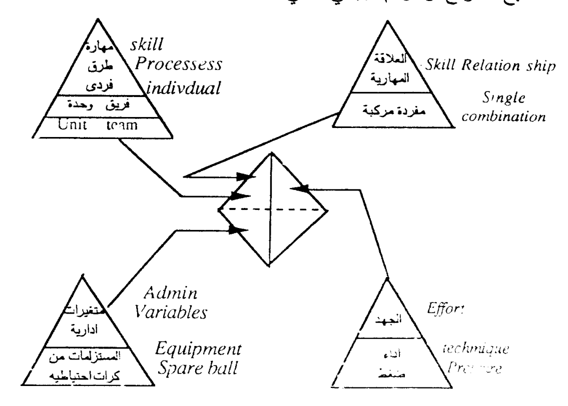
أولاً : التعريف بالمهارة أو طريقة المهارة ومحتوياتها وتقرير ماذا كانت فردية *individual* طريقة واحدة *unit* ، طريقة فريق *team process* .

ثانياً : تقرير ما اذا كانت الطريقة تشتمل على مهارة فردية، تركيبات للمهارات، تركيب فى توال أو تتابع .

ثالثاً : تقرير ما إذا كان التدريب للأداء *Techniqye drill* أو تدريب ضغط *Pressure drill*

رابعاً : الاخذ فى الاعتبار ما يتعلق بالمتغير الادارى.

اتبع النموذج أو الرسم البياني التالي





(١٠) الفصل العاشر

مدرب الكرة الطائرة وأسس إنتقاء الناشئين

Volleyball coach and the selection Basices of Beginners

الأسس العامة لانتقاء الناشئين:

١- المرحلة التمهيدية للانتقاء.

٢- مرحلة التدقيق (الإنتقاء الخاص).

٣- مرحلة التحديد (الإنتقاء التأهيلي).

٤- مرحلة تكوين المنتخبات المتطلبات.



الانتقاء فى المجال الرياضى عامة

مقدمة :

تسابق الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى خاصة فى الحقبة الأخيرة من هذا القرن، كل فى مجال تخصصه، فى دراسة التأثير الإيجابى للممارسة الرياضية والتدريب الرياضى على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهداً من خلال الأبحاث والدراسات العلمية والعملية والمعملية فى امداد العاملين فى الحقل الرياضى بمختلف المعلومات والنظريات التى تسهم فى رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الإنجاز الأمثل.

ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التى تساعد فى الارتقاء بمستوى الإنجاز الفنى والرقمى، ولهذا كان مما لاشك فيه أن لاستخدام التقنيات الحديثة أهمية كبيرة فى انتقاء الرياضين وفى التعليم وتدريب وتطوير المهارات الحركية، حيث أضاف التطور العلمى والتكنولوجى الكثير من الوسائل الجديدة التى يمكن الاستفادة منها فى تهيئة مجالات الخبرة للاعبين الرياضيين، حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر.

ولما كان اللاعبون يصلون لأعلى المستويات فى معظم أنواع الرياضة عادة خلال السنوات من الثامنة عشرة إلى العشرين، يحتاج ذلك منهم إلى تدريب وتنافس يتراوح ما بين ثمانى إلى عشر سنوات. لذا كان من الأهمية بمكان أن ينتقى الناشيئين الموهوبين خلال السنوات ما بين الثامنة أو التاسعة وذلك قبل أن يبدءوا طفرة النمو الثانية.

أن إختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضى المناسب له منذ الطفولة أمراً بالغ الأهمية فى بلوغ المستويات العالية، ومن الصعوبة تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر وإن اختيار الناشئ وتوجيه للنشاط المناسب لم يعد متروكاً للصدفة، بل أصبحت عملية الإختيار عملية لها أسس علمية أمكن التوصل إليها نتيجة الجهود المضنية لآراء وبحوث المتخصصين فى هذا المجال، وإذا إسترشد المدرب بالأسلوب العلمى فى إنتقاء الرياضيين سوف يساعده ذلك فى تطوير المستوى والإرتقاء بمستوى الإنجاز فى المستقبل. حيث يسمح الأسلوب العلمى فى الإختيار فى التنبؤ بمستوى الناشئ فى المستقبل فى ضوء المعلومات والمقاييس المتحصل عليها من

الصف، والتي تعد أهم مشاكل الإنتقاء.

ومن ثم فإن الإنتقاء الإجتهادي الذاتي غير العلمي قد يضيع على اللعبة أو النشاط قدرات فنية فذة في حين إن إستخدام الأسلوب العلمي في إنتقاء الموهوبين يضمن وصول أفضل العناصر الناشئة موهبة إلى المستويات العليا وفي السنوات الأخيرة تطلب الأمر إهتماماً علمياً بعمليات إنتقاء الموهوبين حتى يمكن العناية بهم من خلال البرامج العلمية التي تعد لذلك أملاً في وصولهم لأعلى المستويات الرياضية في اللعبة. إن ذلك قد أدى إلى اجراء العديد من الأبحاث العلمية في مجال تحديد معايير الإنتقاء وأولوياتها ومدى إمكانية التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه الناشئون مستقبلاً في ضوء تلك المعايير.

وللتعرف على مدى صلاحية الناشئ عادة ما يكون من البيانات المتحصل عليها من خلال عملية الملاحظة التربوية أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم السنوات بالإضافة إلى الفحوص الطبية والإختبارات البدنية والمهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوى النشاط التخصصي.

وعموماً فإن عملية الإنتقاء الرياضي تهدف إلى الإكتشاف المبكر للمواهب الرياضية أو اكتشاف المواصفات الحركية الانفعالية والبيولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتفق وتلك الخصائص التي يتمتع بها.

وتعتبر رياضة لعبه الكرة الطائرة من الألعاب والأنشطة الرياضية التي تتميز بالعمل الديناميكي السريع لأوضاع وحركات الذراعين والرجلين حسب نوع، وهذا يعني أن لها طبيعة مركبة الأمر الذي يتطلب من ممارسيها مستوى عال من الأداء يؤهلهم من الإستمرار في الكرة الطائرة، وهذا لا يتأتى إلا من ضرورة توافر قدرات خاصة لدى ممارسيها، حتى يتمكنوا من تنفيذ متطلباتها المهارية بصورة أكثر فاعلية تمكنهم من بصورة أكثر فاعلية.

ولقد حظيت رياضة الكرة الطائرة في الحقبة الأخيرة من هذا القرن بمكانة مرموقة وهامة بين علماء التدريب الرياضي وفسيولوجية الرياضة، من حيث دراسة الاستجابات الناتجة عن تأثير الممارسة وكذا أساليب التدريب، فهي تعد أحد الأنشطة الرياضية ذات الطابع الخاص الذي ميزها عن غيرها من الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة نظراً لاختلاف طريقة الأداء المهاري وما يرتبط به من إختلاف

مقارنه بتلك الأنشطه والألعاب الرياضيه الأخرى من حيث تأثيرها على الأجهزة الحيويه، الأمر الذى أدى إلى ضرورة إتساع قاعدة الممارسين لها، حتى يمكن من خلاك إختيار وإنتقاء الموهوبين وحسن إعدادهم فى محاولة للوصول إلى مستوى عال، فمشكلة إنتقاء اللاعبين واللاعبات من كلا الجنسين تعد من أهم الموضوعات التى لاقت إهتماما كبيراً فى السنوات الأخيرة، ويرجع ذلك إلى انتقاء اللاعبين واللاعبات فى البحث عن الناشئين أو الناشئات والموهوبين الذين يمتلكون مواصفات النبوغ الرياضى.

عموما فإن عملية الإنتقاء الرياضى يجب أن ينظر إليها بشكل متكامل فى ضوء الأسس التربوية والطبية والاجتماعية والنفسية.

إنتقاء الموهوبين ***The Selection of Talants***

ماهية الانتقاء:

الإنتقاء *Selection* والتوجيه (أو الارتاد) *Guiance* فى المجال الرياضى وجهان لعمله واحده حيث ظهرت الحاجة إليهما نتيجة لإختلاف خصائص الأفراد فى القدرات البدنية والعقلية والنفسية تبعا لنظرية الفروق الفردية.

ومن المسلم به أن توجيه الناشىء إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع استعداداته وإمكانياته يزيد من إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية، وكذلك يساهم فى نفس اتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو الاستعدادات.

لذلك أتفق على أن مصطلح (الانتقاء) يعبر عن أو يضم مصطلحى (التوجيه) (والانتقاء) فى مفهوم شامل، أى أن إستخدام مصطلح (الإنتقاء) يعنى ضمنيا التوجيه، فالانتقاء بكونه (عملية يتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنيه على المراحل المختلفة للإعداد الرياضى.

ويؤدى إلى التعرف المبكر على الأفراد ذوى الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية، ثم إختيار نوع النشاط الرياضى المناسب لهؤلاء الأفراد طبقا لهذه الاستعدادات والقدرات، وبناء على ذلك فإن مجالات الانتقاء لاتقتصر فقط على اعداد الأبطال وإنما أيضا على إختيار نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع الناشىء بغرض إشباع هواياته وإهتماماته بالرياضة، وهذا فى حد ذاته يتعلق بالممارسة

الرياضى بهدف الترويح وإكتساب الصحة ولا يتطلب بالضرورة الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. أما الإتجاه الآخر الذى يهدف إلى الإنتقاء بغرض تحقيق مستويات أداء عالية فإنه يتطلب الإختيار الدقيق للناشئ الذى سوف يستمر فى عمليات تدريبه طويلة المدى.

كما يؤدى نظام الإنتقاء الجيد إلى تكوين جماعات *Groups* رياضية أكثر كفاءة وتجانساً. كما يساعد الناشئ - من جهة أخرى - على الإتجاه إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتيح له فرصة التقدم والنبوغ مع توفير الوقت والجهد فى تعليم وتدريب الخامات المبشرة، وكذلك الحفاظ على الموهوبين فيما يتعلق بمشكلة التسرب التى تنشأ نتيجة عوامل عدة مثل عدم توافر الوسائل اوالأساليب العلمية السليمة فى عملية الإنتقاء أو بسبب الإبتعاد عن الملاعب نتيجة الإحباط الناجم عن خطأ توجيه اللاعب الناشئ إلى أنشطة لا تتناسب مع إستعداداته وقدراته. ومن هنا يتضح أهمية الإنتقاء السليم الذى يتأسس على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الناشئ بالإضافة إلى إكتساب خصائصه النفسية وتقويم مستوى نمو صفاته البدنية والخصائص المورفولوجية والكفاءة الصحية المميزة له وهذا بالطبع يعتمد على الملاحظة والفحوص والإختبارات التى لها عمليات ومراحل متعددة.

تعريف الإنتقاء *Defenation of Selexction* :

يشير العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى إلى تعريف الإنتقاء «بأنه مشكلة متعددة الأوجه من الناحية التخطيطية والاقتصادية والفلسفية والتربوية».

يتفق البعض الآخر إلى تعريف الإنتقاء اللاعبين فى المجال الرياضى بأنه «عملية يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة».

بينما يتفق البعض الآخر على أن الانتقاء هو: عملية يتم فيها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمنى يتوافق ومراحل برامج الإعداد.

فى حين يعرفه أخرون بأن الإنتقاء الرياضى *Sport Selection* بكونه «إختيار العناصر البشرية التى تتمتع بمقومات النجاح فى النشاط الرياضى المعين».

عموماً يمكن أن نجمل تعريف الإنتقاء فى أنه يعنى إختيار أفضل اللاعبين أو اللاعبات فى المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة لجميع الجوانب

المؤثرة فى المستوى الرياضى إعتماد على الأسس والمبادئ والطرق العلمية.

أهداف الإنتقاء :

لما كانت عملية الإنتقاء تتضمن الإستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة، وتهدف إلى إختيار العناصر التى تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثة أو مكتسبة تمثل العوامل الإفتراضية للنجاح فى النشاط الرياضى التخصصى، لذلك يتضمن الإنتقاء الصقل والتنقية والتثبيت عبر مراحل متتالية يصقلها التدريب المقنن وصولاً إلى بناء بطل ذى مستوى عال فى النشاط الرياضى المعين.

وتمثل «نظرية الإنتقاء» الأسلوب العلمى والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح، غير ذلك سيكون مضيعة للوقت والجهد والمال.

يمكن تحديد أهداف الإنتقاء المبكر فى المجال الرياضى من خلال مجموعة النقاط التالية :

١ - التعرف المبكر على المواهب الرياضية.

٢ - التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التى تتفق مع إستعداداتهم وقدراتهم.

٣ - الاقتصاد فى الوقت والجهد والتكلفة.

٤ - توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية.

فى حين يوضح آخرون من المتخصصين فى المجال الرياضى أهداف الإنتقاء فى ضوء نظرية الإنتقاء والتى تمثل الطريق المضمون لصناعة البطل فيما يلى :

١ - الإكتشاف المبكر للمواهب.

٢ - صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها.

٣ - رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

٤ - توجيه عملية التدريب الرياضى نحو مفردات التفوق فى الفرد الرياضى لحسن الإستفادة منها.

٥ - مكافحة تسرب المواهب.

واجبات الإنتقاء *The duties of selection* :

أبرز نقاط واجبات الإنتقاء فى الآتى :

أولهما : تحديد إمكانيات الناشئ التى لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضى الذى يمكن أن يصل إليه الناشئ فى الوقت الإفتراضى للبطولة.

ثانيهما : إمكانية ضمان إستمراره فى ممارسة النشاط بمستوى ممتاز وعلى الرغم من كون نجاح الناشئ فى الممارسة بالمراحل الأولى للإنتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الإنتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الإنتقاء، وهذا النجاح المستقبلى يخضع لعوامل أخرى وهذا ما يزيد المشكلة تعقيداً.

وقد يكون هذا ما دعا بعض المفكرين إلى التصريح بأن الإختبارات التمهيدية للإنتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الإنتقاء، حيث يتطلب الأمر مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدماً منظماً أيضاً فى مستوى الناشئ، فكثيراً ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة فى البداية ثم يلى ذلك ظهور معدلات جيدة فى المستوى مع تقدم التدريب، أو العكس لذا فإن دراسة سرعة التقدم فى النتائج وسرعة الزيادة فى حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة فى عملية الإنتقاء.

تحقيق أهداف الإنتقاء :

ومن العرض السابق يتطرق إلى أذهاننا التساؤل التالى ألا وهو الخاص بكيفية تحقيق أهداف الإنتقاء السابق الإشارة إليها ؟

وللإجابة : نجد أن الإنتقاء الجيد يمكن أن يحقق مجموعة الأهداف السابقة من خلال :

أ - تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخططية) :

التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها فى اللاعب لكى يتحقق النجاح فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وقد إتجهت البحوث فى السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج *Models* لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهبين فى مرحلة التفوق الرياضى، كتلك الأبحاث التى تناولت بروفيل الرياضيين فى الأنشطة المختلفة.

ب - التنبؤ *Perdiction* **أو التكهن** *Prognosis* **:**

فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الإنتقاء إلا إنها - حتى الآن -

تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التى تناولتها بالتحليل. فإذا كانت عملية الإنتقاء فى المراحل الأولى تعمل على تحديد إستعدادات وقدرات الناشئ، فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الإستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الإنتقاء لما يسهم فى تحديد مستقبل الرياضى الناشئ.

جـ - تحسين عمليات الإنتقاء :

من حيث الفاعلية والتنظيم، ويتم ذلك من طريق الدراسات العملية فى هذا المجال لإكتشاف أفضل الطرق والوسائل التى تحقق إنتقاء أفضل مـــع الإستمراريـــة فـــى تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لمراحل إنتقاء الناشئين والموهوبين :

يتمتع الناشئ بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادى فى نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوچية أو بدنية أو حركية أو نفسية، وكلما تقاربت درجات هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذى يختاره الناشئ كلما كانت فرص النجاح أفضل فى النشاط المختار.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والخصائص المميزة للناشئين يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط، إلا أن هذا لا يتأتى إلا بواسطة إستخدام طرق وسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين.

ويذكر المؤلف هنا وفى هذا الصدد بالتحديد أن عملية الإنتقاء الرياضى يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة فى ضوء الأسس التربوية والطبية والفسيولوچية والإجتماعية، وفى الآونه الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين فى مجال الرياضة قد إتجهوا بدراستهم العلمية والعملية فى الخوض فى هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس فى إنتقاء الناشئين، منهم من إتجه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها فى النشاط وكيفية إستغلالها فى إنتقاء الرياضيين الناشئين، كذلك منهم أتجه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضى عن هذه الخصائص البدنية.

عموماً يتضح من جميع هذه الموضوعات إنها تسير فى إتجاه واحد هدفه تحقيق التكامل عند إختيار وإنتقاء الناشئ الرياضى.

وأخيرا يمكننا القول بأن الإنتقاء يعتبر عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد

تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج.

وفيما يختص بمراحل الإنتقاء فلها إتجاهين أساسيين هما :

الإتجاه الأول : يؤكد على الإنتقاء فى ضوء نتائج الإختبارات الأولية على أساس إمكانية إثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من ١٠ - ١٥ سنة مستقبلاً، خاصة وأن بعض البحوث قد أثبتت وجو علاقة إرتباطية دالة بين نتائج بعض الإختبارات الأولية فى الإنتقاء ونتائج الناشئ فى أداء بعض المهارات الرياضية.

الإتجاه الثانى : يؤكد على كون عملية الإنتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد الرياضى الطويل المدى، والإتجاه الغالب فى الوقت الحالى هو تقسيم عمليات الإنتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التى يعتمد عليها فى التنبؤ بالمستقبل الرياضى للناشئ. مع الأخذ فى الإعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منهما على الآخر.

ويلاحظ الإتجاه الثانى يجب الأول، ويعتبر أكثر موضوعية من الإعتماد على الإتجاه الأول فقط، ونظراً لأنه يعتبر الإتجاه السائد حالياً.

العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى ومجال التدريب، والقياس والتقويم الكرة الطائرة على إنه عادة ما يتمر إنتقاء الرياضيين من خلال الأربع مراحل التالية :

أولاً : المرحلة الأولى : (الإنتقاء المبدئى أو المرحلة التمهيدية الأولية) للإنتقاء، وهى مرحلة التعرف المبدئى على الناشئين الموهوبين، وتستهدف تحديد الصحة العامة، والتقدير المبدئى لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوچية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

ويرى الخبراء أنه من الصعب فى هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضى المناسب للناشئ بدقة، حيث قد تظهر المواهب الحقيقية فى مرحلة تالية، ومن ثم لا يجب المبالغة - فى هذه المرحلة - فى وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الإنتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوى خصائص إستعدادات متوسطة (أو تبدو أنها متوسطة) خلال هذه المرحلة.

ومما هو جدير بالذكر أن البعض يرى العبء الأكبر فى هذه المرحلة يقع على عاتق كل من مدرس التربية الرياضية أو المدرب الرياضى الذى عليهما أن ينظما

الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التى تعتمد على السن والطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملا على جذب اهتمامات الناشئين فى هذه المرحلة السنية نحو نوع النشاط الذى يفضلونه وأن يضع المدرب عينه على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط، ويا حبذا لو كان هذا النشاط يتفق وتخصصه، وإذا لم يكن وتخصصه فعليه أن يعطى الناشئ الفرص للظهور وإثبات وجوده فى ممارسة هذا النشاط ولا يتأتى فى ذلك إلا من خلال إشتراكه فى اللقاءات التجريبية، وسرعان ما سوف تقع عليه العين الثاقبة التى لها إهتماماتها البالغة فى هذا النشاط.

ثانياً : المرحلة الثانية (الإنتقاء الخاص) :

ويفضل أن يطلق عليها البعض مرحلة التدقيق فى إختيار الناشئين الذين يتخصصوا فى نوع النشاط الذى يحبونه، ففى هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم إختيارهم فى مرحلة الإنتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتلاءم مع إستعدادهم وقدراتهم وذلك وفقاً لإختبارات ومقاييس أكثر تقدماً، والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة (الإنتقاء الخاص) يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعاً لنوع النشاط الرياضى.

وعن هذه المرحلة يجدر الإشارة بأنها هذه المرحلة تتميز بالتمحيص والتدقيق الجيد فى مجموعات الناشئين، وتستخدم فى هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والإختبارات الموضوعية فى قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية. وتدل المستويات العالية فى هذه الأبعاد التى يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية. ويتم ذلك كله عن طريق لجنة إختيار الناشئين داخل المركز أو النادى وعادة ما يكون تشكيل هذه اللجنة من مدير المركز التدريبى وجهاز التدريب كما يدخل ضمن هذه اللجنة بجانب إختبار وإختيار الناشئ وفحص التقارير المقدمة من المدربين أو الكاشفين عن هؤلاء ونتائجهم وعدد المباريات التى إشتركوا فيها لتأكيد مستواهم الرياضى.

ثالثاً : المرحلة الثالثة (الإنتقاء التأهيلى) :

كما يطلق البعض عليها مرحلة التحديد (التخصص الرياضى)، تستهدف هذه

المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد إنتهاء المرحلة الثانية من الإنتقاء والتدريب، وكذلك إنتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز فى هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفووظيفية *Morpho - Functional* اللازمة لتحقيق المستويات العالية، ونمو الإستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضى، وسرعة ونوعية عمليات إستعادة الشفاء بعد الجهد البدنى، عن (فايتسخوفسكى)، كما يؤخذ فى الاعتبار قياس الإتجاهات الإجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة فى إتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التى يتطلبها النشاط التخصصى.

كما يرى البعض بأن من الممكن فى هذه المرحلة تحديد المركز أو التخصص الذى سيشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانية وقدراته التى يتمتع بها وهل يتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا وذلك فى حالة الألعاب الجماعية (ألعاب الكرة) مع ملاحظة أن يتم بأساليب عملية من خلال الفحوص والدراسات العملية والتربوية التى يشترك فى وضعها الجهاز بجميع أعضائه ولا يفوتنا أن تشمل هذه العملية العلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية(الإرادة) لإثارة الهزيمة والقدرة على الكفاح التى تميز اللاعبين وإرتباطها بخصائص اللعب وذلك من خلال مواقف إختبارات خاصة تغطى هذه الناحية.

رابعاً : مرحلة تكوين المنتخبات :

بعد التأكد من مستوى الأداء الفنى والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديتهم أو مراكز تدريب الناشئين يبدأ عادة التحضير للمنتجات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق، منتخبات مراكز تدريب منتخبات للتمثيل فى المسابقات الدولية والبطولات الدولية ويجب ملاحظة أنه قبل البدء فى الإنضمام لهذه المنتخبات ضرورة إجراء الإختبارات التربوية والبدنية والفسيولوجية والنفسية والصحية، وتقارن نتائج هذه الإختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعة كشرط للإنضمام لهذه المنتخبات حيث تتمثل أهمية هذه الفحوص البدنية والطبية أو الفسيولوجية فى تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة إستعادة الشفاء (العودة إلى الحالة الطبيعية).

المحددات الأساسية للإنتقاء ومصادرها :

أما عن محددات الإنتقاء فلها مصدرين أساسيين هما :

أولاً : تحليل مفردات ومتطلبات الأداء فى النشاط الرياضى التخصصى، وهذا يسمى فى مناهج البحث العلمى «تحليل العمل أو الوظيفة *Work or jop analysis*».

ثانياً : التعرف على مواصفات الأبطال البارزين فى اللعبة، حيث تفوقهم فى النشاط الرياضى التخصصى يعنى أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق.

ويعتمد الإنتقاء فى تحديد محدوداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبى، ويقصد بالثبات النسبى هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الإنتقاء لها صفة الإستمرارية دون تأثر سلبى بالمتغيرات، وذلك لنجاح التنبؤ بها فى المستقبل (سن البطولة).

أما عن درجة ثبات محددات الإنتقاء فهى متباينة. مثلاً محددات البناء الجسمى *Body Structur* تعد أكثر محددات الإنتقاء ثباتاً، فى حين أن المحددات النفسية لا تتمتع بنفس القدر من الثبات. هذا لا يعنى أن المحددات النفسية ليست لها قيمة، على العكس فهى هامة وضرورية وتدخل ضمن نماذج الإنتقاء الناجحة.. ولكن ما نقصده أن القرارات الحاسمة فى عملية الإنتقاء يجب أن تكون من خلال المحددات الفيزيقية.

وحتى داخل المحددات البنائية فإنها لا تتساوى فى درجات ثباتها، فمثلاً نمط الجسم *Simatotype* يعتبر أكثرها ثباتاً على الإطلاق، فهو أكثر ثباتاً من تكوين الجسم *Body Composition* (يضم نسبة الدهون فى الجسم)، لكون درجة تغير نمط الجسم فى حدود الحياة الرياضية محدود إذا ما قورنت بدرجة تغير تكوين الجسم الذى يتأثر بشدة بالتدريب الرياضى المكثف ونظام التغذية. هذا علاوة على أن نمط الجسم يتضمن ضمنياً متغيرات البناء الجسمانى.

ويشير خبراء الإنتقاء إلى أن محددات الطول الكلى للجسم وطول الذراعين والرجلين والكتفين تتمتع بثبات نسبى قدره ٩٠٪ وكذلك القوة العضلية لها ثبات نسبى جيد إذا قيست فى سن ١٣ – ١٥ سنة، والمرونة إذا قيست فى سن ١٤ – ١٦ سنة، وتشير نتائج أحد البحوث إلى أن سعة العمل البدنى *PWC* تعتبر محدداً جيداً إذا قيست فى سن ١١ – ١٢ سنة وتزداد فى سن ١٦ – ١٧ سنة، فى حين لا يعتمد عليها فى سن ١٣ – ١٦ سنة.

مما سبق يتضح أن هناك إختلافات فى مدى الثقة فى التنبؤ بالمستقبل بين القدرات البدنية *Physicalaablities* باعتبارها أهم محددات الإنتقاء فى المجال

الرياضى. ويمكن الجزم بأن المحددات الوراثية *Geneties* أكثر قدرة على التنبؤ مقارنة بالمحددات الأخرى التى تتأثر أو يمكن أن تتأثر بالمؤثرات البيئية.

وعموماً يمكن تقسيم محددات عملية الإنتقاء من الناحية النظرية إلى ست أنواع رئيسية تشمل المحددات البيولوجية والمحددات الفسيولوجية، القدرات الحس حركية والمحددات السيكولوجية والاستعدادات الخاصة المحددات الخاصة بالسن ولأهميتها سوف نتناول كل منها على حدة وبشئ من التفصيل.

أولاً: المحددات البيولوجية:

إن هذه المحددات وتشمل كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو وما تبع ذلك من العمر الزمنى وعلاقته بالعمر البيولوجى والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئ وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الإنتقاء خاصة فى المراحل الأولى حيث تحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية.

ويذكر المؤلف عن (فالكوف) أن بدراسة مراحل النمو إتضح أن هناك فترات معينة تحدث أثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابى أو السلبى بالعوامل البيئية الخارجية، وتعتبر دراسة حدود الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية من الموضوعات الهامة فى مجال الإنتقاء لذا تستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو تحديد العمر المناسب لبداية التدريب فى الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد العمر المناسب لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وعدد السنوات اللازمة لتحقيق ذلك.

وفى هذا الصدد يضيف محمد صبحى حسانين (١٩٩٩) المحددات الأساسية للإنتقاء تتضمن المحددات البيولوجية والنفسية والحركية، أما عن المحددات البيولوجية (الفسيولوجية، المورفولوجية) فإن الجزء الفسيولوجى منها يتضمن السلامة العامة لأجهزة الجسم العضوية (الجهاز الدورى، الجهاز التنفسى، الجهاز العصبى، الجهاز الغدى، والجهاز العضلى، الجهاز العظمى.. إلخ) وبشكل خاص منها سلامة القلب وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى ونسبة إستهلاك الأكسجين، وسرعة إستعادة الشفاء، وكذلك التوافق العضلى العصبى، وكفاءة الجهاز الغدى، هذا وجب أن يتطرق الأمر إلى مجال الكيمياء بما يشمله من دراسة مولدات الطاقة *ATP*، وكذلك تحليل الدم وتحديد معدلات الكرات البيضاء والحمراء فيه، وكذلك نسب تواجد حامض

اللاكتيك، والمنظمات الحيوية.. إلخ، فهذه أمور هامة وضرورية ولها تأثيرات كبيرة على الأداء الرياضى.

وعن المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي وأهميتها للإنتقاء في رياضيات المستويات العالية يوضح أمر الله البساطى (١٩٩٧)، إلى أن القياسات الفسيولوجية تشير إلى مستوى عمل الجهاز الدورى التنفسى من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن إستخدامها مثل: النبض وعدد مرات التنفس، وكذلك القدرة على إمتصاص الأكسجين والسعة الحيوية، حيث تعطى هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤيه لمستوى القدرات الوظيفية فى المستقبل، وتحدد قيم هذه القياسات فى ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنية، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة فى المستقبل تكون خلال المرحلة السنية من ١٠ : ١٢ سنة.

كما تجدر الإشارة إلى أهمية (العمر البيولوجى) كأحد العوامل المساعدة فى إختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة فى وصول الطفل إلى المستويات العالية فى المستقبل. ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجى للجسم والعمر الزمنى على مدار مراحل النمو، حيث يسير التطور أو، النمو الجسمانى البدنى بديناميكية معروفة حتى إكتمال النضج، وبمعنى آخر فإن مسار تطور النمو البدنى يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معيار)، ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية فى المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجى كمعيار صالح لعملية الإنتقاء والإختيار وتناسبه مع العمر وكذا مستوى تطور هذه القدرات حيث يتضح فى كثير من الأحيان تفوق تطور العمر البيولوجى عن العمر الزمنى.

ثانياً : المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية) :

لما كانت عملية الإنتقاء تستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضى الناشئ فى المستقبل فقد إتجه كثيراً من الباحثين إلى التنبؤ فى مجال الإنتقاء على أساس الإمكانات الوظيفية للفرد إلا أنه لا تزال هناك صعوبة فى تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية أن ذلك يرجع إلى كثرة هذه الخصائص وتعدد الطرق الفسيولوجية مع الأخذ فى الإعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بينهما إلا أن هناك بعض العوامل التى يمكن إعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ فى الاعتبار عند الإنتقاء مثل الحالة الصحية العامة والتغيرات والمورفولوظيفية والإمكانات الوظيفية للجهاز الدورى والتنفسى

والاقتصاد الوظيفى وخصائص إستعادة الإستشفاء والكفاءة البدنية العامة والخاصة.

ولما كانت المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية ذلك أن كل نشاط رياضى له متطلبات بدنية خاصة مميزة له عن غيره من الأنشطة الأخرى.

لزم الأمر أن نتطرق إلى المحددات الانثروبوميترية باعتبارها ضمن المحددات البيولوجية بما تتضمنه من أطوال مثل الطول الكلى للجسم، أطوال الجذع.. الخ) والأعماق (عمق الصدر، عمق الحوض.. الخ) والعروض (عرض المنكبين، عرض الحوض... الخ) والمحيطات (محيط الصدر، محيط البطن، محيط الفخذ.. الخ) هذا بالإضافة إلى الأدلة الأنثروبومترية المركبة التى تتضمن العلاقات النسبية بين أجزاء الجسم المختلفة، وكذلك الوزن لما له من أماكن تجمع الدهون المخزنة فى الجسم مثل خلف العضد، وأسفل اللوح وأعلى العظم الحرقوفى، وعلى الفخذ، وعلى سمانة الساق.. إلخ. جميعها محددات مورفولوچية لا يمكن تجاهلها كمصادر للإنتقاء.

النضج المبكر وصلاحية الطفل لممارسة الكرة الطائرة :

ينمو الطفل بشكل مختلف - فكل طفل ينمو بخصوصية كبيرة - لذا يجب عدم المقارنة بين الأطفال فى جوانب نموهم.

كما أن بعض الأطفال يبلغون وينضجون مبكراً مقارنة بزملائهم. ويترتب على ذلك نمو أنسجتهم العضلية بشكل أكبر - مما ينعكس بشكل عام على أدائهم الحركى - وتصبح فرصتهم فى التحصيل الحركى أفضل وتختفى هذه الفرصة والصلاحية بعد البلوغ. وفى الحقيقة - تقل فرصة الأطفال الذين ينضجون مبكراً وذلك لقصر وزيادة نضجهم العضلى. وبالتالى تقل صلاحيتهم فى الأداء المهارى فى ممارسة النشاط.

أما بالنسبة للبنات الذين ينضجون مبكراً فانهم يبدون أقصر وذوى بناء عضلى محدود خاصة فى الجزء العلوى من الجسم - وكلا الأمرين يحددان أدائهن الحركى والبدنى. بينما تبين أن الأطفال الذين ينضجون ويبلغون متأخراً أكبر فى القدرة العضلية، والقدرة اللاهوائية، والتحمل الهوائى.

كما تبين قدرة المتأخرين فى النضج فى الأداء الجيد خاصة فى المراحل السنية مما يساعدهم فى تجاوز - تأثيرات سن البلوغ - بسلام.

وفى هذا الصدد تظهر أهمية القياسات الأنثروبوميترية (الموفولوچية) عند تطرقنا للإنتقاء فى المستويات العالية فيتضح أن أهمية هذه القياسات والتى تتمثل فى أطوال

وأوزان الجسم ووصلاته وعلاقة كل منهما بالآخر، ومن خلال تلك المعلومات الأنثروبوميترية يمكن التنبؤ بمعلومات فى غاية الأهمية. فالطول الذى يمكن أن يصل إليه الفرد عند إكتمال النضج أمراً يستحق الإهتمام وهو أمراً حاسماً فى عملية الإختيار، وتعد نتائج البحوث العلمية فى مجال البيوميكانيك أعظم دليل على ذلك، حيث تشير إلى وجود إرتباطات عالية بين القياسات الأنثروبومترية ومستويات الأداء فى الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصير والمتوسط لرياضة الجمباز، بينما طوال القامة لرياضيات السلة والطائرة واليد والرمى والوثب أيضاً.

ونود أن نشير هنا إلى ما توصل هافليسك *Havlicek* (١٩٧٧) إلى معادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ بالطفل فى المستقبل فى ضوء الطول الحالى وطول الوالدين الأمر الذى يشير إلى أهمية النواحى الوراثية :

الطول بالنسبة للولد = (طول الوالد + طول الوالدة) × ١,٠٨ / ٢

الطول بالنسبة للبنت = (طول البنت × ٠,٩٢٣) + طول الوالدة) / ٢

ثالثاً : المحددات السيكولوجية (النفسية) لعملية الإنتقاء :

يذكر أن ممارسة النشاط الرياضى يحتاج من وجهة النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والإنفعالية) حتى يتمكن الفرد من الإستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، ويعنى هذا أن الفرد الرياضى يكون فى مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدنى القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة أثناء النشاط الرياضى ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته فى المنافسات الرياضية.

ونضيف أن الجهود التى بذلت حققت فى مجال الإنتقاء تقدماً فيما يختص بالسمات النفسية التى تتطلبها أنشطة رياضية معينة، وللعلم فإن قياس مستوى نمو هذه السمات لدى الناشئين خلال مراحل الإنتقاء يعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بمستوى وإتجاهات الناشئ نحو نشاط رياضى معين من العوامل النفسية الأساسية فى الانتقاء.

يؤيد ذلك من أشار إلى بأن المحددات النفسية التى تتضمن سمات الشخصية (المعرفية الديناميكية، المزاجية) سواء العقلية المعرفية الإنفعالية والوجدانية، ويجب أن يتطرق الأمر إلى قياس الإدراك (بصرى، سمعى، حركى) وكذلك الميول أو الإتجاهات والإستعدادات الخاصة والدافعية، من الأمور الهامة التى لا يمكن إغفالها، خاصة إذا ما حاولنا قياس مدى الناشئين كخطوة مساهمة هامة فى عملية الإنتقاء.

كذلك يحمل النشاط الرياضى فى طياته طابع المنافسة خاصة فى المستويات الرياضية العالية وما يرتبط بذلك من مشاكل حالة ما قبل والمنافسه كما حظيت مشكلة الإنتباه بإهتمام كبير فى مجال الإعداد النفسى للرياضيين.

وفى هذا الصدد يجدر الإشارة إلى أهمية القدرات العقلية والجوانب الإجتماعية لها أهمية عند الإنتقاء فمثلاً : يعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً هاماً للتنبؤ بالمستوى فى المستقبل، وفى عملية الإختيار يمكن الاسترشاد بنتائج إختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية، ومدى الإستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك إرتباط إيجابى بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الإختبارات الإجتماعية والتى تشير إلى درجة التفاعل والإندماج مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار. كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسى من العوامل التى يجب مراعاتها أيضاً فى عملية الإختيار لمساهمة كل منهما فى الإنتظام وتفهم الموقف.

رابعاً : المحددات الخاصة بالقدرات البدنية والحس حركية :

وعن هذه المحددات يجب ضرورة التأكيد على ضرورة قياس الحركات الطبيعية فى المراحل الأولى للإنتقاء والتى تشمل الجرى، الرمى، التسلق، الحبو.. إلخ) تليها القدرات البدنية البسيطة والمركبة (القوة، والتحمل، والسرعة، والتوافق.. إلخ) ثم يلى ذلك المهارات الأساسية للعبة وطرق اللعب والخطط، وهذا فى مراحل تالية ومتقدمة. وهنا يجب ألا تنس دور وأهمية الصفات أو الخصائص البدنية حيث تعتبر الصفات البدنية الأساسية هى التى تمكن الفرد الرياضى من القدرة على الأداء لمختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضى المتعددة وتشكل حجر الأساس لوصول **الفرد إلى أعلى المستويات الرياضيه، وفى عملية الإنتقاء خاصة فى المراحل الأولى يميل كثيراً من الباحثين إلى تحديد هذه الصفات فى ضوء معيارين أساسيين الأول هو تحديد مستوي نمو الصفات البدنية.**

والثاني هو تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات حيث أن القدرات البدنية ومستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائى واللاهوائى والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة. وكما سبق الإشارة إلى أن الطفل يسير وفق ديناميكية تطور للقدرات البدنية حتى مرحلة إكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى إنحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام فى عملية الإختيار مع مراعاة

القدرات التى تتأثر بعملية الوراثة فى تحديد مستواها (السرعة). وبالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداء كأسس هامة فى عملية الإختيار.

خامساً : المحددات الخاصة فى الإستعداد المنجاح :

تمثل الإستعدادات الخاصة للنجاح فى النشاط الرياضى ركناً أساسياً فى عملية الإنتقاء فى المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلال قياس الإستعدادات تحديد مستوى نموها، والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالى توجية الناشئ طبقاً لإستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضى، ويستخدم لذلك تقويم المدرب والإختبارات. ويلعب مستوى الإستعداد دوراً بالغ الأهمية فى مستوى الإنجاز الرياضى بصفة عامة، ومن ثم يعد معياراً جيداً فى عملية الإختبار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضى، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة فى التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسى والإنجاز الرياضى ومن خلال عملية المحافظة ونتائج الإستبيان والإختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الإستعداد كمؤشر منذ بداية التعلم الحركى، وكذا مدى الإستجابة والتقدم فى المستوى، وبصفة عامة فإن النتائج المتحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معيار إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد وإمكنية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالى فى النشاط الرياضى.

سادساً : المحددات الخاصة بالسن المناسب للإختيار :

يعد تحديد السن المناسب للإختيار عملية غاية فى الأهمية، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضى، حيث يتطلب كل نشاط سن مختلف عن غيره من الأنشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين فى تحديد السن المناسب للإختيار، أولهما تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التى يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية فى النشاط التخصصى) ومن ثم تحديد عدد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة، والعامل الثانى هو معرفة المستوى المناسب الذى تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط. ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للإختيار بشكل موضوعى.

ومما لاشك فيه وبناء على ما سبق فإن سن الإختيار للنشاط التخصصى يختلف

من رياضة لأخرى لإختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه. وهذا ليس معناء أن الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضى من هذا السن بل أن ممارسة النشاط الرياضى يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة، وتبدأ عملية الإنتقاء على أساس مستوى الأطفال فى النشاط الرياضى بصفة عامة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال إلى النشاطات المختلفة بناء على الإستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبى فى النشاط المحدد لفترة من الزمن وأثناء الفترة يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة بالنشاط فى ضوء البرنامج المنفذ وإحتمالات التطور، وبصفة عامة يمكن أن تتوقف عملية الإختيار على أساس :

- مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى (بدنى - مهارى - خططى - نفسى).
- سرعة التعلم والإستيعاب.
- سرعة التطور فى مستوى القدرات الخاصة والمحددة للمستوى (درجة التكيف).
- توافر أساس ثبات المستوى فى نتائج القياسات المحددة للمستوى وكذلك المنافسات.

الفترة الزمنية للإنتقاء البداية والنهاية :

إتفق العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى عامة والمجال القياسى خاصة أن الفترة الزمنية للإنتقاء، البداية والنهاية تختلف من نشاط رياضى إلى آخر. ويوضح من الجدول التالى يوضح سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة فى أنشطة رياضية متنوعة، وذلك من وجهة نظر هؤلاء.

جدول (٣٢) سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة
فى بعض الألعاب الفردية والجماعية

مسلسل	الألعاب	سن الكشف المبكر	سن التخصص	سن البطولة
١	كرة قدم	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٧ – ١٨
٢	كرة سلة	٨ – ٨	١٠ – ١٢	١٦ – ١٨
٣	كرة يد	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٦ – ١٧
٤	كرة طائرة	١١ – ١٢	١٤ – ١٥	١٦ – ١٨
٥	هوكى	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٧ – ١٨
٦	سباحة	٣ – ٧	١٠ – ١٢	١٥ – ١٧
٧	كرة ماء	٧ – ٨	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨
٨	غطس	٦ – ٧	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
٩	ملاكمة	١٣ – ١٤	١٥ – ١٦	١٧ – ١٨
١٠	مصارعة (بأنواعها المختلفة)	١٣ – ١٤	١٥ – ١٦	١٦ – ١٨
١١	جمباز (رجال)	٦ – ٧	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٢	جمباز (بنات)	٦ – ٧	١٠ – ١١	١٤ – ١٧
١٣	جمباز ايقاعى (بنات)	٧ – ٨	١٠ – ١١	١٣ – ١٧
١٤	العاب قوى	١٠ – ١٢	١٣ – ١٤	١٧ – ١٨
١٥	رفع أثقال	١١ – ١٣	١٥ – ١٦	١٧ – ١٨
١٦	سلاح	٧ – ٨	١٠ – ١٢	١٦ – ١٨
١٧	تنس	٦ – ٨	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٨	تنس طاولة	٦ – ٨	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٩	تجديف	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨	١٧ – ١٨
٢٠	فروسية	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨	١٧ – ١٨
٢١	شراع	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٢	خماسى	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٣	رماية	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٤	دراجات	١٤ – ١٥	١٦ – ١٧	١٧ – ١٨

وبالنظر إلى الجدول السابق الذى يوضح سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة فى الأنشطة الفردية والجماعة المتنوعة، أنه مستمر حتى سن البطولة (نهاية إنتقاء المواهب)، فهى عملية مستمرة عبر مراحل متسلسلة تبدأ بمرحلة الإنتقاء الأولى، ثم الإنتقاء الخاص، ثم الانتقاء النهائى والتثبيت، وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها، ومحدداتها الخاصة. وفى جميع مراحل الإنتقاء يلزم الأخذ فى الاعتبار العمر البيولوجى *Biological age* بجانب العمر الزمنى *Chronological age* هذا ويجب تلاشى البدء المبكر ضماناً لوصول الناشئ إلى مرحلة مناسبة من النمو العضوى، وفى نفس الوقت عدم التأخير تلاشياً لضياع وقت ثمين بالإضافة لما قد يعكسه هذا التأخير سلبياً على عملية الإنتقاء نفسها، وهذا يتطلب دراسة عميقة لمراحل النمو. ولعل أكبر المشاكل التى تواجه عملية الإنتقاء هو التزامن الوارد بين فترة الإنتقاء ومرور الناشئ بمراحل نمو شديدة التغير تسبق المراهقة وتتخللها، وهذا يجعل إمكانية التنبؤ بالنجاح المستقبلى فى خلال هذه الفترة يعتبر أمراً صعباً. فالمفروض أن الرياضى يحقق أفضل مستوياته فى الكرة الطائرة (مثلا) ما بين ١٦ –٢٥ سنة والمفروض أيضاً أن ينجح الانتقاء فى التنبؤ بإمكانية حدوث ذلك فى سن ٨ – ١٦ سنة. وهذه فترة نمو سريعة وغير مستقرة. ولعل هذا ما دعا خبراء الإنتقاء إلى عدم التعجل فى الإعتماد المطلق على نتائج الاختبارات والقياسات التى تجرى فى المراحل الأولى للإنتقاء، حيث ثبت أن بوادر النتائج الموضوعية للإختبارات التى لها قدرة تنبؤية سليمة تظهر بعد عام ونصف من بداية الإنتقاء والتدريب، فليس مستغرباً أن يبدأ الناشئ بداية بطيئة ثم يليها تفوقاً ملموساً ينتهى بظهور موهبة حقيقية، هذه أمور يجب مراعاتها لتحقيق الإنتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب قد يكون لها شأن فى المستقبل.

مراحل الإنتقاء والعمر الزمني :

المرحلة الأولى : الإنتقاء الأولى (٨ - ٩ سنوات) :

تبدأ هذه المرحلة من السابعة أو الثامنة (تختلف البداية من نشاط رياضى إلى آخر) ويراعى فى ذلك العمر البيولوجى إلى جانب العمر الزمنى كما سبق الإشارة، ويستمر من ست شهور وحتى عام أو عام ونصف. تتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية العامة (سلامة جميع الأجهزة العضوية) بالإضافة إلى بعض المحددات المورفولوجية العامة التى تعلق بالبناء الجسمانى (نمط الجسم) هذا ويجب التأكد من سلام القوام وخلوه من جميع التشوهات البدنية *physical Deformity* وتتضمن هذه المرحلة التأكد من سلامة وإكتمال النضج البدنى بما يسمح بأداء

الحركات الطبيعية بسلامة وتكامل مثل حركات الجرى والمشى والوثب والتسلق والدفع والركل والحبو.. إلخ وهى حركات تمثل نواة لتكوين القدرات البدنية *Physical abilities* البسيطة والمركبة للجميع.

مستقبلاً ويجب تجنب المنافسات العالية فى هذه المرحلة حيث يجب أن يتقصر الأمر على الألعاب البسيطة المعدلة فى صورة ألعاب صغيرة متوسطة المستوى من حيث درجة شدة المنافسة.

المرحلة الثانية : الإنتقاء الخاص (٩ - ١٢ سنة) :

تبدأ هذه المرحلة فى سن التاسعة تقريباً وحتى الثالثة عشرة، وفيها ينتقل التعامل إلى مستويات أعلى، حيث تتضمن قياسات اللياقة البدنية العامة *general physical pintess* والقياسات الأنثروبومترية *anthropometric measurements* ونمط الجسم *Somatotype* والكفاءة الوظيفية خاصة ما يتعلق منها بسلامة القلب والجهازين الدورى والتنفسى والمحددات النفسية وخاصة سمات الشخصية والملائمة للنشاط الرياضى، هذا ويجب أن تتضمن هذه المرحلة إختبارات معملية (تحليل الدم) وأشعة على العظام، وفى هذه المرحلة تبدأ إختبارات المهارات الأساسية للعبة (التمرير، الإرسال، الضرب الساحق.. إلخ) وكذلك خطط طرق لعب مبسطة. هذا ويمكن إضافة أبعاد يرى القائمون على الأمر أنها ذات قيمة.

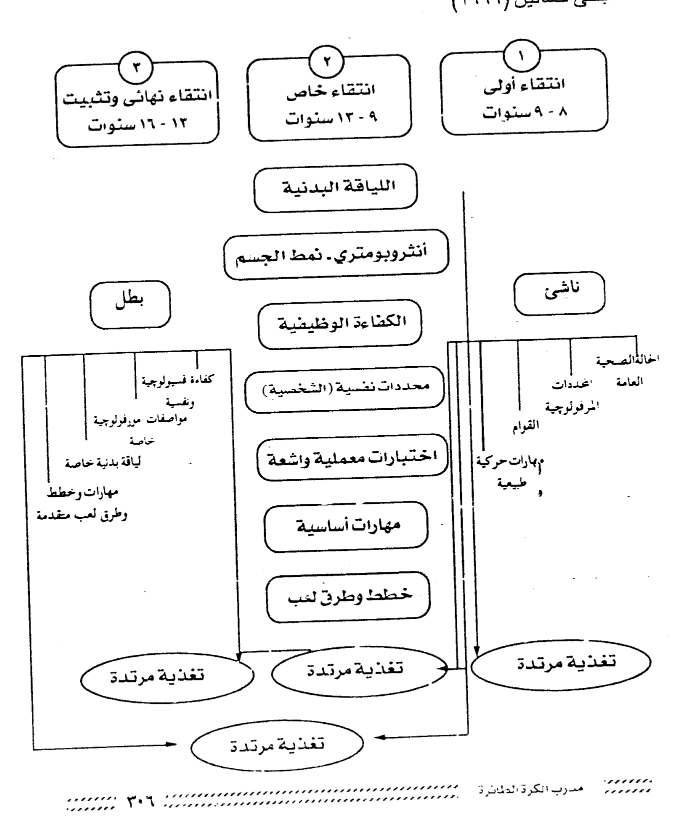
المرحلة الثالثة : الإنتقاء والتثبيت (١٣ -١٦ سنة) :

تبدأ هذه المرحلة فى سن الثالثة عشرة وتنتهى فى السادسة عشرة، وتتضمن إختبارات متقدمة دقيقة ومتعمقة للنواحى الفسيولوجية والنفسية، والتأكيد على المواصفات الموضوعية الملائمة للعبة (نمط الجسم)، وكذلك إختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى (الكرة الطائرة)، ويلزم هنا التأكد من سلامة الجهاز العضلى بشكل عام والعضلات الرئيسية العاملة فى النشاط الرياضى التخصصى (الكرة الطائرة).

شكل (٢٣)

نموذج لمراحل الانتقاء فى الكرة الطائرة

والمثال التالى يوضح مراحل الانتقاء فى رياضة الكرة الطائرة نقلاً عن محمد صبحى حسانين (١٩٩٩)



الإختبارات والمقاييس المستخدمة فى الإنتقاء :

فى الإختبارات المستخدمة لقياس محددات الإنتقاء تمثل الأدوات العلمية التى يمكن الاستعانة بها للحصول على قيم كمية لمتغيرات الانتقاء المستخدمة. وحيث أن هذه القيم تمثل الدليل المرشد لإستمرارية عملية الانتقاء ونجاحها، فإن مدى الثقة فى هذه القيم يعتمد بشكل مطلق على صحة وسلامة هذه الاختبارات. لذلك يلزم إنتقاء أفضل الاختبارات والمقاييس المتاحة، حيث يجب أن يكون لها معايير *norms* دقيقة، وأن تكون قادرة على التمييز الدقيق *discrimination* وبشكل خاص يلزم أن يكون معامل صدق هذه الإختبارات عالياً جداً، حيث أن الاختبار الصادق هو الاختيار القادر على التنبؤ ومقدار قوة الإختبار على التنبؤ تعتمد على معامل صدقه.

وسوف نتناول الاختبارات والمقاييس المستخدمة فى إنتقاء رياضى عامة ولاعبى الكرة الطائرة خاصة، وذلك عند تطرقنا لأسس إنتقاء لاعبى الكرة الطائرة الموهوبين (الناشئين من فترة لاحقة).

مدرب الكرة الطائرة
وأسس إنتقاء الناشئين
Volleyball coach and the selection Basices of Beginners

لقد تطور المستوى الرياضى العالمى فى السنوات الأخيرة تطورا سريعاً، وخير شاهد على ذلك هو ما يمكن ملاحظته فى الدورات الأولمبية الأخيرة.

وبالنظرة التاريخية لتطور مستوى الرياضة نجد أن دورتا ١٩٦٤، ١٩٦٨ الأولمبيتان قد وضعتا قياسات عالمية توضح مدى هذا التطور، وقد بدأ التطور خاصة ١٩٦٠م حيث كان هناك توسع فى النواحى الفكرية والمادية التى يتطلبها تحقيق المستويات الرياضية العالية وكذلك بدأ التخصص والمركزية وزيادة الاعتماد على المعلومات العلمية والفنية فى طرق إختيار وإختبار الناشئين كما كان (لألمانيا الديمقراطية قبل الإتحاد)، فى ذلك الوقت المسبق فى اتخاذ واتباع هذه الأسس العلمية الخاصة بالقياسات الخاصة بانتقاء الناشئين.

إن كفاح الناشئ من أجل تحقيق الإنتصارات الدولية والوصول إلى أرقام قياسية عالية عادة ما تقرره سنتيمترات قليلة أو جزء من الثانية وهى التى تقرر الفوز أو

الهزيمة، كما أن تحقيق أفضل النتائج فى بعض الألعاب يتقرر بمقدار ما يتحلى به أفراد الفريق من طاقات، وتلعب اكتشافات الطاقات الفردية للاعب دوراً أساسيا ، خاصة عندما نعرف مدى العلاقة بين وضع هذه الطاقات والحركة.

ولقد أصبح فى السنوات العشر الأخيرة أن المستوى العالى لا يمكن الوصول إليه إلا بتنمية المتطلبات الأساسية منذ الطفولة وحتى المراهقة.

ومن العرض الموجز السابق يتضح لنا الدور الهام الذى يلعبه الناشئين بإعتبارهم القاعدة العريضة لتكوين المنتخبات القومية.

ولقد أولت كثير من الدول المتقدمة رياضيا إهتمامها نحو عملية الإنتقاء الرياضى الخاص بالناشئين. وحيث أن معظم مدربى الكرة الطائرة إن لم يكن أغلبهم يبدؤن عادة العمل فى قطاع الناشئين فى بدء حياتهم العملية فى مجال التدريب لذا فقد رأينا أنه من واجبنا أن نتناول موضوع إنتقاء الناشئين فى مجال الكرة الطائرة بشئ من التفصيل والبساطة باعتبار أن هذا الموضوع يشغل بال كثير من العاملين فى مجال التدريب فى الكرة الطائرة وحتى يتسنى لهم تكوين القاعدة العريضة السليمة من الناشئين.

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لإنتقاء الناشئين:

يتمتع الناشئ الرياضى بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادى فى نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات جسمية أو فسيولوجية أو بدنية أو حركية أو نفسية وكلما تقاربت درجات هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذى يختاره الناشئ كلما كانت فرص النجاح أفضل فى هذا النشاط المختار.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والخصائص المميزة للناشئين، يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط، إلا أن هذا لا يتأتى إلا بواسطة إستخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين.

إن عملية الانتقاء الرياضى يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة فى ضوء الأسس التربوية والطبية والبيولوجية والإجتماعية، وفى الأونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين فى مجال الرياضة قد إتجهوا بدراستهم العلمية والعملية إلى الخوض فى هذه الأسس حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس فى إنتقاء الناشئين، فمنهم من اتجه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى إسهامها فى النشاط وكيفية إستغلالها فى إنتقاء الرياضيين الناشئين. كذلك منهم

من إتجه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضى على هذه الخصائص البدنية... الخ.

ويتضح من جميع هذه الموضوعات أنها تسير فى إتجاه واحدة هو تحقيق الكمال عند إختيار وإنتقاء الناشئ الرياضى.

وعادة يتم إنتقاء الناشئين الرياضيين فى الكرة الطائرة من خلال أربع مراحل :

أولاً : المرحلة التمهيدية «الأولية» لإنتقاء ناشئ الكرة الطائرة.

ثانياً : مرحلة التدقيق فى إختيار الناشئين الذين تخصصوا فى ممارسة الكرة الطائرة.

ثالثاً : مرحلة التحديد «التخصص الرياضى».

رابعاً : مرحلة تكوين المنتخبات.

أولاً : المرحلة التمهيدية «الأولية» لإنتقاء ناشئ الكرة الطائرة :

هذه المرحلة تبدأ فى المدرسة ويقع العبء الأكبر فيها على مدرس التربية أو المدرب الرياضى الذى عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التى تعتمد على أسس الطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملا على جذب إهتمامات الناشئين «الأطفال» فى هذه المرحلة السنية نحو نوع النشاط الذى يفضلونه وأن يضع المدرب عينه على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط وياحبذا لو كان هذا النشاط يتفق وتخصصه، وإذا لم يكن وتخصصه فعليه أن يعطى هذا الناشئ الفرصة للظهور وإثبات وجوده فى ممارسة هذا النشاط وذلك من خلال إشتراكه فى المباريات التجريبية، وسرعان ما سوف تلتقطه العين الثاقبة التى لها إهتمامها البالغ فى هذا النشاط.

كما ننصح هنا بأنه على مدربى الأندية المساعدين أن يعملوا على تقوية الروابط بين المدرسة والنادى التابعين له وذلك من خلال الزيارات واللقاءات الدائمة بينهم وبين مدرسى المدرسة حتى يتسنى لهم إكتشاف المواهب الرياضية مبكراً والبدء فوراً فى صقلها.

ثانياً : مرحلة التدقيق فى إختيار الناشئين :

وتتم هذه المرحلة عقب فترة تتراوح ما بين ٤ - ٦ شهور من المرحلة ويقصد بهذه المرحلة التمحيص والتدقيق الجيد فى مجموعات الناشئين، ويتم ذلك عن طريق

لجنة إختيار الناشئين داخل المركز أو النادى وعادة ما يكون تشكيل هذه اللجنة مدير المركز التدريبى أو مدير النشاط بالنادى وجهاز التدريب المكون من كبير المدربين ومساعديه، كما يدخل ضمن عمل هذه اللجنة بجانب إختبار وإختيار الناشئ فحص التقارير المقدمة من المدربين أو الكشافين عن هؤلاء الناشئين ونتائجهم وعدد مباريات الفريق التى إشتركوا فيها للتأكد من مستواهم الرياضى.

ثالثاً: مرحلة التحديد «التخصص» الرياضى:

وفى هذه المرحلة يتم فيها تحديد المركز أو التخصص الذى سيشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التى يتمتع بها، وهل تتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا، مع ملاحظة أن يتم هذا بأساليب علمية من خلال الفحوص والدراسات العملية والتربوية التى يشترك فى وضعها الجهاز بجميع أعضائه، ولا يفوتنا أن تشمل هذه الدراسات العملية والعلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية (الإرادة) لآثار الهزيمة والقدرة على الكفاح التى تميز اللاعبين وإرتباطها بمتطلبات خصائص اللعبة. ذلك من خلال مواقف إختبارات خاصة تغطى هذه الناحية، هنا يجب أن نشير أنه لا مانع إطلاقا من الإستعانة ببعض الخبرات العلمية الأكاديمية من الكليات المتخصصة للتربية الرياضية عند عمل هذه الفحوص، فهذا لا يقلل من شأن الجهاز المعنى بقدر ما يرفع من شأنه.

رابعا: مرحلة تكوين المنتخبات:

بعد التأكد من مستوى الأداء الفنى والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديتهم أو مراكز تدريب الناشئين، يبدأ عادة التحضير للمنتخبات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق تعليمية أو منتخبات مراكز تدريب - منتخبات الجمهورية للتمثيل فى المسابقات الدولية أو البطولات الأولمبية.

ويجب ملاحظة أنه قبل البدء فى الإنضمام لهذه المنتخبات ضرورة إجراء الاختبارات التربوية والبدنية والنفسية والفسيولوجية، وتقارن نتائج هذه الإختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعة كشرط للإنضمام لهذه المنتخبات حيث تتمثل أهمية هذه الفحوص البدنية والطبية أو الفسيولوجية فى تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة إستعادة الشفاء (العودة للحالة الطبيعية).

حيث يتطلب كل نشاط معين ضرورة توافر بعض المتطلبات والخصائص سواء كانت هذه الخصائص بدنية أو فسيولوجية، نفسية، صحية. لدى الممارسين بصورة

تمكنهم من مزاولة هذا النشاط وتميزهم عن أمثالهم من غير الممارسين.

إختبارات إنتقاء الناشئين فى الكرة الطائرة :

تعتبر مشكلة إنتقاء الناشئين إحدى المشاكل المتعددة التى تقابل كثير من المدربين فى مجال الكرة الطائرة، فهناك بعض المدربين الذين يأخذون صفة الطول فى الاعتبار دون النظر إلى الوزن بينما آخرين يضعون الإثنين فى الاعتبار نظراً للعلاقة الوطيدة بينهم، ومنهم من يهتم بإجراء بعض الاختبارات البدنية البسيطة دون التعمق فيها ومنهم من يهمل بعض النواحى الأخرى كالنواحى الفسيولوجية والنفسية والصحية.

إلا أنه يجدر الإشارة هنا بإن إختبارات الانتقاء الرياضى يجب أن تكون بسيطة وإجتيازها متاح للجميع، حتى نصل بها إلى درجة من التحدى مما يتطلب من المختبرين «الناشئين» بذل جهد أكثر من طاقاتهم المحدودة فهذه الاختبارات يجب أن تكون بسيطة وفى نفس الوقت موضوعية تتوافر بها الدلالات العلمية من ثبات وصدق وموضوعية كما أنها لا تعدو سوى أحد الوسائل لمعرفة قدرات الناشئ على ممارسة نوع من النشاط سوف يتخصص فيه، وبالتالى فهى تساعدنا على التنبؤ بقدرات هذا الناشئ وإستكشاف صلاحيته لممارسة هذا النشاط الذى يرغبه.

ونعرض هنا بعض إختبارات إنتقاء ناشىء الكرة الطائرة :

إن إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة يعتمد على مجموعه من العوامل أو القدرات وهذه القدرات سواء البدنية - الوظيفية - المهارية أو الحركية وما يرتبط بها من القدرة على أداء الأحمال التدريبية العالية سواء من حيث الشدة أو الكثافة تشكل أهمية كبيرة يجب مراعاتها عند إنتقاء ناشئين الكرة الطائرة، إضافة إلى هذا الثبات النفسى للاعب أثناء أداء المباريات مع عدم إغفال بعض النواحى الأخرى مثل النواحى التشريحية لجسم الناشئ أو النواحى المورفولوجية الخاصة بشكل وتكوين الجسم. كما لا يفوتنا هنا أهمية مراعاة الخصائص المميزة للفريق ككل وكذلك مدى الإنسجام النفسى للفريق وكذا مدى قدرة اللاعب على تحقيق أفضل إنجاز له من خلال تعاونه مع فريقه.

إن مستوى الإعداد النفسى للفريق بوجه عام واللاعب بوضع خاص يعتبر من الأمور التى لا يستهان بها حيث تلعب دورها فى ترجيح كفه الفريق نحو الفوز.

وفى هذا الصدد سوف نشير إلى بعض المتطلبات الواجب توافرها فى ناشئ الكرة الطائرة والتى إشار إليها عزت الكاشف عن كل من فيلين، فامين *Fillen & Vamin*.

المتطلبات الواجب توافرها فى ناشئ كرة الطائرة

نوع النشاط	ضرورية	إضافية	ذات أهمية من الدرجة الثانية
كرة طائرة	طول القامة مع الرشاقة - دقة الحركة - القوة المميزة بالسرعة	السرعة والتحمل - قوة القدمين. للمساعدة فى القفز تناسب معدل الطول	المرونة - قوة عضلات الذراعين والظهر

ويمكن الإستفادة بمثل هذا الجدول عند إنتقاء ناشئ الكرة الطائرة للإلتحاق بمراكز تدريب الناشئين أو المدارس الرياضية، حيث من الضرورة وضع تصور محدد عن نمط المقاييس الجسمية لهؤلاء اللاعبين.

كما يوضح الجدول عن نفس الكاتب السابق العمر الذى يلتحق فيه الطفل بمراكز التدريب أو المدربة الرياضية بالنسبة للكرة الطائرة.

نوع الرياضة	العمر الذى يلتحق فيه الناشئ بمراكز التدريب أو المدرسة الرياضية
تجديف - سباحة - سلة - طائرة - كرة قدم - كرة ماء - سلاح	١٠ – ١١ سنة

بينما يفضل البعض تقسيم العمر الذى يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة حسب الجدول التالى.

نوع النشاط	العمر الزمني الذي يسمح فيه بممارسة الكرة الطائرة في المجموعات		
	مرحلة الممارسة الأولية	مرحلة الإتقان والتثبيت	مرحلة الارتقاء والتفوق
كرة طائرة	١٠ - ١٣	١٢ - ١٧	١٦ - ١٨

ومن العرض السابق لما جاء بالجدول السابق نجد أن إختيار الناشئ لممارسة الكرة الطائرة يتم فى ضوء ما يتمتع به من خصائص بدنية وكذا درجة النمو البدنى

والمهارى ودرجة النمو البيولوجى وأيضا الحالة الصحية والوظيفية للجسم، كما لا يجب أن ألا ننسى الخصائص.

كما يجب ألا نجهل دور المقاييس الجسمية، حيث أوضحت العديد من الدراسات والبحوث وجود علاقة وطيدة بين هذه المقاييس ومتغيرات كل من القوة والسرعة والتحمل والمرونة.

أهمية المقاييس الجسمية فى الكرة الطائرة :

المقاييس الجسمية تعتبر من اكثر المعايير موضوعية عند إجراء عملية الإنتقاء فى الألعاب الرياضية بالنسبة لناشئ الكرة الطائرة والسلة حيث وجد الناشئين فى سن ١٢ سنة يكون الحجم الكلى للنسيج العضلى ٢٥,٩٨ كجم فى سن ١٤، ١٦ يكون ٣٣,٨٢ كجم، ٣٥,١٨ كجم على التوالى كذلك إتضح الحجم الكلى للنسيج العظمى لهذه المراحل الثلاث (١٢، ١٤، ١٦) سنة هو ١١,١٢، ١٢,٦٧، ١٣,٤١ لكل مرحلة سنية على حدة.

المقاييس الجسمية	مراحل العمر		
	١٢	١٤	١٦
الوزن الكلى للنسيج العضلى	٢٥,٩٨ كجم	٣٣,٨٢ كجم	٣٥,١٨ كجم
الوزن الكلى للنسيج العظمى	١١,١٢كجم	١٢,٦٧ كجم	١٣,٤١ كجم
طول القدم	٢٧,٢ سم	٢٧,٤ سم	٢٧,٨ سم
عرض الحوض	٥٠,٩ سم	٥٨ سم	٦٤,٧ سم
طول الساق	٣٥,٧ سم	٣٧,٤ سم	٣٨,٥ سم
عرض الكتف	٢٥ سم	٢٦,٦ سم	٢٨,٨ سم
طول العضد	٢١,١ سم	٢٥,٨ سم	٢٧,٦ سم

وتتطلب الكرة الطائرة بإعتبارها أحد الألعاب الجماعية المميزة ضرورة توافر مواصفات خاصة لدى لاعب التخصصات المختلفة (المعدين، الضاربين) خاصة فيما يتعلق بقوام اللاعبين.

والاختبارات التالية تستخدم لقياس درجة الاعداد البدنى العام لناشئ الكرة الطائرة عن بوب جيلزيناك

الإختبار	الناشئين ١٠ سنوات			الناشئين ١١ سنة		
	ممتاز	جيد	مقبول	ممتاز	جيد	مقبول
جرى ٣٠م من البدء العالى	٥,٣ ث فأكثر	٥,٤ – ٥,٧	٥,٨ – ٦,٢	٥,١ فأكثر	٥,٢ - ٥,٥	٥,٦ – ٦
الجرى مع تغير الاتجاه ٦ × ٥	١٢ث فأكثر	١٢,٢ – ١٢,٤	١٢,٥ – ١٢,٨	١١,٨ فأكثر	١١,٩ – ١١,٢	١٢,٣ – ١٢,٦
وثب عالى على الثبات سم	٤٠ سم فأكثر	٣٩ – ٣٣	٣٢ – ٢٦	٤٢ فأكثر	٤١ – ٣٥	٣٤ – ٢٩
وثب طويل من الثبات سم	١٨٠ – ١٦٥ سم فأكثر	١٦٤ – ١٥٠	١٤٩ – ١٤٠	١٨٦ فأكثر	١٨٥ – ١٦٨	١٧٦ – ١٥٠
رمى كرة وزن ١ كجم من خلف الرأس باليدن	١١م	١٠ – ٩	٨ – ٦	١٣ فأكثر	١٢ – ١٠	٩ – ٨
رمى كرة تنس «متر»	٢٤	٢٣ – ٢٠	١٩ – ١٦	٢٦ فأكثر	٢٥ – ٢٢	٢١ – ١٨

أما فيما يختص بمستوى الإعداد المهارى «الإعداد الفنى» المقيد لمجموعة تعليمية تحضيرية لكلا الجنسين «بنين - بنات» فيمكن إستخدام المهارات التالية وفق الترتيب والتقديرات التالية :

ترتيب	الاختبارات	ناشئون			ناشئات		
		مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٣	التمرير من أعلى باليدين «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٣	أداء ضربة هجومية «عدد مرات»	٣	٤	٥	٣	٤	٥
٤	الإشتراك فى لعب مزدوج ثنائى «عدد مرات»	-	-	-	-	-	-

(العنوان العلوي للأعمدة: النتائج والتقديرات)

ثم نعرض الاختبارات التالية التى توضح المعايير الخاصة بتقدير درجة الإعداد الفنى للناشئ فى الكرة الطائرة فى المجموعة حسب الفترة التدريبية المتيد بها.

ترتيب	الاختبارات	العمر التدريبي	النتائج والتقدير					
			ناشئون			ناشئات		
			مقبول	جيد	ممتاز	مقبول	جيد	ممتاز
١	الإرسال بأى طريقة «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٤	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٥	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٦	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٧	٨	٩
٢	التمرير من أعلى باليدين معاً «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٥	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٦	٦	٧
		الثالث	٦	٧	٨	٧	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٨	٨	٩
٣	أداء ضربة هجومية «عدد مرات»	الأول	٤	٥	٦	٥	٥	٦
		الثانى	٥	٦	٧	٦	٦	٧
		الثالث	٦	٠	٨	٧	٧	٨
		الرابع	٧	٨	٩	٨	٨	٩

كما يمكن إستخدام بطاريات الاختبارات التالية للإستعانة بها فى إنتقاء الناشئين للإلتحاق بمراكز التدريب وهى :

١ – جرى ٣٠ م (ث) من ضع البدء العالى.
٢ – تمريرات من أعلى وللأمام (باليدين) بالكرة لمسافة (١٨م ×٢) (زمن).
٣ – رمى كرة التنس لأبعد مسافة (سم).
٤ – الوثب الطويل من الثبات (سم).
٥ – الوثب الثلاثى من الثبات (سم).
٦ – الجرى بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠ م(ث).

مع ملاحظة أنه فى اليوم الأول يتم أداء الاختبارات :

١ - جرى ٣٠م ٢ - رمى كرة التنس ٣ - وثب طويل

وفى اليوم الثانى يؤدى :

١ - الوثب الثلاثى من المكان.

٢ - جرى ٣٠ متر بين الحواجز ٦ حواجز.

٣ - تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل ١٨م × ٢ (ث).

كما يبين الجدول التالى بعض الاختبارات التي تقيس درجة نمو الصفات البدنية بعد (ثلاث شهور تدريب)

العمر بالسنوات	جرى متر «ث»	وثب طويل من الثبات (سم)	الوثب الثلاثى من الثبات (سم)	تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل (عدد)	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣٠م (ث)	رمى كرة التنس لأكبر مسافة بالمتر (سم)
٩	٦,-	١٥٠	٤٠٠	٦,٣	٧,٥	٢٦
١٠	٥,٥	١٦٥	٤٥٠	٥,٨	٧	٣٠
١١	٥,٢	١٧٥	٤٧٠	٥,٤	٦,٦	٣٣
١٢	٤,٨	١٨٥	٤٩٠	٥	٦,١	٣٥

ناشئات

العمر بالسنوات	جرى متر «ث»	وثب طويل من الثبات (سم)	الوثب الثلاثى من الثبات (سم)	تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل (عدد)	جرى ٦ حواجز لمسافة ٣٠م (ث)	رمى كرة التنس لأكبر مسافة بالمتر (سم)
٩	٦,٢	١٣٠	-	٦,٧	٨,٦	١٨
١٠	٥,٥	١٤٠	-	٦,١	٧	٢٠
١١	٥,٣	١٥٥	-	٥,٩	٧,٣	١٣
١٢	٥	١٧٠	-	٥,٧	٦,٩	٢٥

كما يبين الجدول التالى نمو درجة الصفات البدنية بعد سنة تدريبية

الاختبارات	ناشئون	ناشئات
١ – جرى ٣٠ م «ثانية»	٤ – ٤,١	٤,٥ – ٦,٤
٢ – وثبت طويل من الثبات «سم».	٢٧٠ – ٢٨٠	٢٤٠ – ٢٥٠
٣ – وثب ثلاثى من الثبات «سم».	٨٠٠ – ٨١٠	–
٤ – الوثت الأعلى من الثبت «سم».	٦٠ – ٦٥	٤٥ – ٥٠
٥ – تمرير بالكرة لمسافة ١٨م × ٢ «ث».	٤,٢ – ٤,٣	٤,٧ – ٤,٩
٦ – المرور بين ٦ حواجز لمسافة ٣٠م «ث».	٨,٦ – ٨,٩٥	٩,٥ – ٩,٦٩
٧ – رمى الكرة لأبعد مسافة «متر».	٥٢ – ٥٥	٤٠ – ٤٥
٨ – عدد مرات التمرير على الحائط على هدف خلال ٣٠ث.	٣٦ – ٣٨	٣٣ – ٣٥

الفصل الحادي عشر (١١)

البروفيل الخاص بسيدات الكليات لاعبات الكره الطائره

Athletic Profile of Women College Volleboll Players



دراسة حول البروفيل الخاص بسيدات الكليات لاعبات الكرة الطائرة

Astudy around Athletie profile of woman e ollege volleyball players

بقلم :
- جوهان. چوڤاسكى *Ghohan. Kovalesk*
- ريتشارد . ب. برر *Richard . B. Parr*
- جيمس . هورناك *Jaimes. E. Harnak*
- چيفرى . ل. روتيمان *Jeffery . L. Roitman*

- السيد / چالوفسكى يعمل معلم (مثقف) للصحة التربية البدنية كما أن يشغل كبير المدربين فى *At Defiance college in Defiance* بأوهايوا.
- الدكتور / ريتشارد برر. يعمل استاد للتربية الصحية بالمعمل البشرى للأداء *at the human perfarmance Lap* كما أنه يعمل كباحث باتحاد الباحثين بالمركز الطبى، والعلمى والرياضى فى جامعة ميتشجان فى مونت بليسنت.
- الدكتور / جيمس. هورناك يعمل استاذ للتربية الرياضية وباتحاد الباحثين بالمركز الطبى والعلمى والرياضى بجامعة مينشجان، فى مونت بليسنت.
- الدكتور / ويتمان يعمل استاذ فى ادارة التربية الرياضية فى جامعة أويبورن ببلدة أوزيبورن الباما.

كما يعمل الكتاب السابقين كاعضاء بالكلية الأمريكية للطب الرياضى.

إن مقارنة المعلومات (البيانات) الخاصه عن الرياضيات من الاناث سوف تساعد كل من الأطباء المدربين وكذا المدربين الكوتش *(Coaches)* على تصميم البرامج المكيفة (الملائمة) ويقرروا ما يرونه ملائما عن أوضاع اللعب.

كــذلك الدراســات الـتى تمــت على كلاهمــا تقف *out standing* وكــذلك المتوسطات الخاصة بالرياضيين المعطاة قد أوضحت بأن لياقتهم، وخصائصهم الفسيولوجية تكون مختلفة عن اقرانهم من (الناس) العاديين، وهذه الخصائص الأكيدة (الثانية) تكون وحيدة لرياضات ثانية.

ومثل هذه الدراسة التى سوف نتعرض لها نجدها قد عملت على زيادة المعرفة بالتدريبات الفسيولوجية *Physiology of exercise* ومدى ملائمتها، كذلك مدى مساهمة هذه (التدريبات) ومنعها من حدوث أى اضرار جانبيه كما أنها تعمل على تحسين الأداء.

من المهم أن نعرف أن استعمال مثل هذه المعلومات عن طريق اطباء الفرق، الرياضيين، والكوتشات (المدربين)، للتدريبات الفسيولوجية *Phy - exer* ممكن أن توضح للرياضيين مدى تكيف البرامج وتساعدهم فى الوصول الى الأداء الأمثل. وقد ظهر وصمم بروفيل رياضى خاص بالذكور المدربون، ولكن هناك بعض التفاصيل الصغيرة بالنسبة للمعلومات الخاصة عن الإناث المدربين، وفى هذا الصدد عن كل من مالينا *Maline* ، هارير *Harper*، افنت *Avent*، ماك اردبل *Mcardle*، كونجر *Conger* ، ماكتاب *Macnab*. وأكثر حادثة أمثال :

دانلز *Danids*، هوسلر *Hosler* مارو *Marrow*، جاكسون *Jackson*، قرروا بالتأكيد أن هناك أصناف وحيدة للإناث الرياضيات المدربين.

– وهذه الدراسة تقوم بهدف تحديد ببعض الخصائص البدنية والفسيولوجية الخاصة بالإناث المتدربات من لاعبات الكرة الطائرة بالكلية *Trained inter collegiate Volleyball players*.

وفى هذه الدراسة يقول الكتاب نحن درسنا وتناولنا الخصائص البدنية والفسيولوجية لـ ١٩ سيده من بين لاعبات الكرة الطائرة بالكلية والذين اشتركوا فى موسم الكرة الطائرة ١٩٧٨ فى مركز جامعة ميتشجان بمونت بليسنت وقورنت *the Varsity group* وكان عددها $n = 10$ لـ *Varsity group* $n - 9$.

وكانت الخصائص البدنية التى قد قيست تشتمل أو تحتوى على :

= السن : *Age (yr)*.

= الطول : *Height (Cim)*.

= تكوين الجسم : *Body composition*.

= بنيان (قوة مظهر) *Body physique*

بالنسبة لتناسب الجسم كان يحسب بواسطة وزن الاعداد الايدروستاتيكى

by the hydrostitic waighting technique) assessed body composition

بينما حجم الرئه المتبقى استعمل لحساب كثافة الجسم حيث نسبت ذلك الى الطريقة الموصوفة بواسطة ويليمور *wilmore* حيث استعمل النسبة المئوية لقياس العه الحيوية *vital copocity* النسبة المئوية لسمنة الجسم *Body fat* كانت محسوبة بناء على أو طبقة لوصفه (أو طريقة) سير *Siri* .

بنيه الجسم *Body physique* كان يحسب على مقاييس تقدير *a ssessed* وفيه افترض استعمال طريقة هيث كارتر الانثرويومتيرية للأنماط *Heath - Carter Anthropomatnic somatatype Melted*

وفى التحمل الدورى التنفسى *Cordiovascular enduance* افترضنا بأن جعلنا المميز (اللاعبه) (الغرض) *subjects* يجرى على السير المتحرك *Mater-drivan treadmell* حتى نقطة التعب *Volitional of patigue* ونحن صدقنا أن جميع المختبرين تقريباً وضعوا قوة اقصى *Forthi* مجهود على اساس معدلات التغير فى تنفسهم *on the basis of thier respiratary exchayge vatios* .

ونحن من هذه الاداءات نحصل الميتابولوچى، والتنفس *respiratary and metaboli* على درجات التنفس خلال تدريبات الاختبارات بنظام التصنيف الآلى *semiautionted systems* الموصوف بواسطة ويل موروكوستيل *expressed As , (Wilmare kcostill)* *(Uoz) am. oxygen yp taks* واضحا *ml- Kg - Min, asliters - min*[-1] كانت قد استعلمت لقياس التحمل الدورى التنفسى، كما استخدمت مجموعة القياسات التالية.

plus monary minvte vemntilation, VE Moximun (Liters - min) Was also measured asan associated caediov masulon Fitness indicator Asingte - feed (CM5) ECG Obtained from a phsio - control lifepack was used to deter mime heart

نتائج الدراسة *Results of study*؛

تركيب الجسم *Body composition*.

المقاييس الانثروبوميترية لتسعة عشر (١٩) من لاعبات الكرة الطائرة والموضحة فى جدول رقم ١ بالنسبة لمجموعة المفاضلة *Varisity group* كنت أقصر (١٧١ سم) عنها فى مجموعة الصغار المقارنة *the junior Varisity group* الذى كان متوسطها (١٧٣,٤ سم) متناظر أو مطابقة *the Varisity* كما كانت أخف، فى المجموع الكلى لوزن الجسم حيث كان المتوسط (٦١ كجم) كجم عنه فى مجموعة المفاضلة الصغار *than the Jounior Varisity* حيث متوسطها (٦٧,٥ كجم) باختلاف معنوى عند المستوى ٠,٠٥، وكان متوسط النسبة الخاص بسمنة الجسم *Bodyfat* لمجموعة المفاضلة الصغار كان ١٦,٥ ٪ *for the Jounior Varisity* ومتوسطهم ٢٣,٩ ٪، حيث كانت مجموعة المفاضلة الصغار *the younior varsity* أفضل فى المجموع الكلى للوزن كما كانوا أكثر سمنة حيث كان (١٥,٨ كجم) عنه فى بمجموعة المفاضلة *Varisity* حيث متوسط الاخيرة فى (١٢,٠ كجم).

– منحنى وزن الجسم *(Lean body weight)* الخاص مجموعة الفاضله *varsity* ٤٩,١) كجم) لايمكن تقدير إختلافه عن مجموعة الصغار المقارنه *the jounior Varisity* (٥١,٣كجم).

– اما فيما يختص بالانماط الجسمية لكل من هيث كارتر *Heath- carther somatatype* فقد أوضحتها الدرجات فى الجدول رقم (٢) حيث وجد أن مجموعة المفاضلة الصغار *the jounior varsity* يمتلكون معنوية عظيمة بمركب انترمورفى *endomorphic compen* (٤,٥) عن المجموعة المفاضلة *the varsity* (٣,٧) وفى كلتا المجموعتين كان النمط الاندومورفى هو السائد ومعدل ميزوفورفى أكبر من الاندومورفى كذلك التشابه لاعبات الكرة الطائرة كانت خصائصهم ميزومورفى أندومورفى، والمتوسط الخاص بالأنماط المجموعات التحدة أو المختلطة *combined* (٤,٢، ٣,٧، ٣,٣) أندومورفى - ميزومورفى - أكثرمورفى).

التحمل الدورى التنفسى *Cordiov scular endurance* :

القيم الخاصة بالتحمل الدورى التنفسى أوضحتها الارقام بجدول (٣) الحد الاقصى لاستهلاك الاكسچين لتر/دقيقة *Liters - Minil* كان الاختلاف يستحق الاهتمام فالنسبة لمجموعة المفاضلة الصغار *the jounior varsity* كان لديها أعلى كمية أكسجين *up takee* مأخوذ لكل لتر/ د *liters-Min* [1] ٣,٨٠ عنها فى المجموعة الأخرى حيث *varsity*

على كل حال فعندما يكون الوزن متراخى فى متوسط الحد (3.34 . liters. Min $^{-1}$) الأقصى من الاكسچين المستهلك كان مماثل. حيث كان *the jounior varsity* لمجموعة المفاضلة الصغار كانوا يختلفون بأعظم متوسط (56.7 Ml. Kg $^{-1}$) لاقصى تهوية فى الدقيقة (قيست بدرجة حرارة الجسم وضغط شامل وتشبع بخار الماء.

جدول (٣٢)

Study of ten Varisity and Nine jonior Varsisty women in the collegiate volleyboll players

	Age السن (Yr)	الطول height (CM)	WE- الوزن RIGHT (KG)	نسبة السمنه fat (%)	Fat السمنه (Kg)	منحنى وزن الجسم hean body weight
varisity	20.5± 1.2	171.0 ±8.6	61.0± 6.2	19.5 ± 4.3	12.0±4.3	49.1 ± 5.0
Junair Varisity	14.2 ± 0.8	173.4±6.8	67.5± 6.6	23.3 ± 4.2	15.8 ± 4.2	51.5 ± 4.6
combind	19.9 ± 1.2	172.2 ±7.7	64.7± 7.0	21.3 ± 5.8	13.8 ± 4.6	50.1 ± 4.8

احصائيات تبين نريق، معنوى عند المستوى ٠,٠٥ بين

Varisity and joumor Varisity

جدول (٣٣)

خصائص الأنماط الجمسية والتحمل

Somatotype characteristies and Endurance

	اندومورفى *Endomorphic*	ميرومورفى *Mesomorphic*	اكتومورفى *Eetomaraphie*
Varisity	3.65 ± 0.84	3.45 ± 0.82	3.20 ± 0.93
Junair Varisity	4.50 ± 0.78	4.27 ± 1.00	3.61 ± 0.61
combind	4.20 ± 1.10	3.67 ± 1.22	3.25 ± 1.65

شكل استخراج النمط

* الأسس فى داخل عند (١٢) للاندومورفى و (٩) لكل من الاكتومورفى، الميزومورفى.
* احصائيات أثبتت أن هناك فارق معنوى عند مستوى ٠,٠٥ بين V 1, J. V 2

جدول (٣٤)

أقصى تحمل دورى تنفسى

Maximal Cardiouvacular Endurance

	أقصى معدل ضربات القلب *HR.Max*	مشبع بخار الماء *Ve Mex Btps Liters. min*	أقصى معدل الاستهلاك الاكسجين/د *Vo2 Max (Liters.Min-1)*	Hean body Weight
Varisity	192.7±11.5	110.9±11.9	3.34±0.42	55.6±9.8
Jounior Vaisity	196.4±12.7	121.7±10.5	3.80±0.70	56.7±11.5
combind	195.0±11.7	116.0±12.3	3.56±960	56.0±10.3

ومشبع ببخار الماء *(ve. 3tps)* عند $(v.\ Leters\ Min^{-1})$ عنه فى مجموعة *the Varisity* $(110.9.\ liters - Min^{-1})$.

كما كان اقصى معدل لضربات القلب خلال التدريب (التمرينات) ليس معنوى الاختلاف كان ضربة *193*، ضربة *196* كل دقيقة لكل من *Jounior Varisity*, *Varisity* بالنسبة لكل منهم.

المناقشة :

هذه الملاحظات أو المشاهدات توافق (تتفق) مع الدراسات السابقة الخاصة بالاناث من لاعبات الكرة الطائرة عند مقارنتهن مع الاناث فى الرياضيات الاخرى عموما (فى نفس العام) وربما تدل أو تبين الخصائص البدنية والفسيولوجية الملازمة للاناث من لاعبات الكرة الطائرة بالكلية.

دراسة لعشرة من لاعبى الكرة الطائرة قام بها كونجرو ماكناب *Coner and Macnab* كانت متوسط الطول فيها ١٦٦ سم، ومتوسط وزن الجسم ٥٩,٨ كجم ومتوسط النسبة المئوية للسمنة ٣٥,٣٪ بينما أوضحت دراسة هوسر *Collegiate*, *Hosler* لـ ١٨٠ لاعبا من لاعبى الكرة الطائرة وقد وجد أن لديهم متوسط فى الطول

١٦٩,٩٢ سم، ومتوسط وزن الجسم ٦٥,٦٠ كجم والنسبة المئوية للسمنة ٢١,٧٠ ٪.

أما بالنسبة لـ ١٩ من لاعبات الكرة الطائرة بالكليات وجد فى هذه الدراسة الخاصة بهم كانوا أطول قليلاً حيث متوسط الطول (١٧٢,١٨ سم) عنهم فى الدراسات السابقة التى قام بها كونجر، وماكناب وهسلر *Conger, Macnab, Hosler*.

كما قام ايضا كونجر وماكناب *Conger, Macnab* بنياس تركيب الجسم *Body physique* لكل من السباحين لاعبى كرة السلة، ولاعبى الجمباز ووجد متوسط قيم الطول ١٦٨,٠ سم، ١٦٧,٠ سم ١٦٣,٠ سم بالنسبة لكل منهم على التوالى، بينما كان لاعبات الكرة الطائرة، هذه الدراسة اطول بمتوسط قدره ١٧٢,١٨ سم.

الدراسة التى قام هوسلر *Hosler* للاعبات الكرة الطائرة كانت مماثلة للاعبات فى هذه الدراسة التى نتناولها وذلك بالنسبة للوزن حيث كان متوسط الوزن ٦٥,٠٦ كجم فى دراسة هوسلر، ٦٤,٠٧ كجم لهذه الدراسة كما كانوا اللاعبات اثقل عنه فى الدراسة التى قام بها كل من كونجر وماكناب *Conger - Macmnbe* على الرياضين حيث كانت أوزان الجسم للدراسة على الرياضيين مختلفى التخصصات هى ٥٣,٩ كجم للاعبى الكرة الطائرة، ٦٣,٩ كجم للاعبى كرة السلة، ٦٣,٨ كجم للسباحات ٥٧,٩ كجم للاعبات الجمباز، بينما المتوسط الخاص بالنسبة المئوية لسمنة الجسم كان مشابها فى دراستهم على المتوسطات لمجموعات الثلاثة للدراسة المعروضة.

المتوسط الخاص لسمنه الجسم للمجموعة المدروسة بواسطة *Conger, Macnab* كانت الأعظم أو الاكبر (٢٥,٣ ٪) بينما كان المتوسط لهذه الدراسة (٢١,٣ ٪) وكان هذا تقريباً متشابه للدراسة المقدمة التى قام بها هوسلر *Hosler* (٢١,٥ ٪) الفرق الرياضية الأخرى التى بحثت بواسطة *(Canger, Macnab)* كانوا يمتلكون أعلى نسبة عن لاعبات الكرة الطائرة حيث كانت فى هذه الدراسة (٢٦,٣ ٪) للسباحات، (٢٦,٩ ٪) للاعبات كرة السلة، ٢٨,٩ ٪) للاعبات الجمباز، بالاضافة أو علاوة على ذلك أن لاعبات الكرة الطائرة فى هذه الدراسة أقل وزناً ويمتلكون نسبة أكبر من السمنة عن اعضاء الفريق القوى لكبار السن ١٩٧٧ للرجال من لاعبى الكرة الطائرة.

- كما اشار هاجرمان *Hagerman* فى دراساته الى متوسط وزن الجسم كان ٨٤,٥ كجم ومتوسط سمنة الجسم *Body fat* ٧,٥ ٪ وذلك بالنسبة للإناث من لاعبات الكرة الطائرة.

مقاييس الانماط الجسمية *assessment Body Type* أوضحت أن المتوسط هو ٤,٢ ، ٣,٧ ، ٣,٣ التى دلت على أن النمط ميزومورفى وإندمورفى للنمط الجسمى.

سيننج *Sinning* وجد أن متوسط النمط الجسمى ٣,٤ ، ٤,٣ ، ٢,٣ لخمس نساء اعضاء فريق تزحلق *us Nordic ski team* والتى كانت خصائصهم اندومورفى ميزومورفى.

بينما الكسندر *Alexander* أوضح أن النمط الجسمى لـ ٥٣ من اللاعبات الكنديات مزاولى كرة السلة بكلياتهم على مستوى البطولة لسنة ١٩٧٤ كان ٤,٠٠ ، ٣,٥ ، ٢,٧ .

على الجانب الآخر وجد د. ى. جراى *Garay* وشركائه أن متوسط النمط الجسمى ٣,٤ ، ٤,٠ ، ٣,٠ فى مجموعة من السباحين عددها ٢٨ سباحاً كانت اندومورفى ميزومورفى فى حين كانت بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة فى هذه الدراسة موضوع البحث يتضح أنهم كانوا متشابهين أو متماثلين للاعبات كرة السلة وذلك فى الدراسة التى قام بها الكسندر *Alexander* وكلها اختلفت عن فرق الرياضات فى الدراسة التى قام بها كل من سيننج، جراى مورس وذلك بالنسبة لمكونات أو مركبات اندومورفى وميزومورفى.

أما عن متوسط استهلاك الاكسچين بالنسبة لمجموعة *(3.34 Liter - Min -¹)* *Varisity* كان أكبر عنه فى المتوسط الخاص للاعبات الكرة الطائرة *(2.6 Linter. Min -¹)* والسباحات *(2.4 Linter - Min -1)* فى دراسة كل من كنجر وماكناب *Canger, Macnab*

فى حين كانت المجموعات المصاحبة فى دراستنا هذه تمتلك اقصى استهلاك اكسچين حيث كان *(3.50. Liters - Min -¹)* أو *(56.66 - Ml. Kg -1 - Min -1)* مقارنه بـ *(2.53 Liters - Min -1)* أو *(40.7 Ml- gk -1. Min -1)* وذلك بالنسبة للفرق الأربعة فى الدراسة التى قام بها كنجر وماكناب *Canger . Macnab* .

وبالنسبة لـ ١٠ عشرة من الاناث من لاعبات العدو فى الدراسة التى قام دانيال *Daniels* وجد أن متوسط استهلاك الحد الاقصى الاكسچين لديهم هو *(59.0 M l - Kg -1 - Min -1)* الذى يكون فى بعض الاحيان أكبر من متوسط استهلاك الاكسچين لدى لاعبتنا ممارس الكرة الطائرة موضوع الدراسة. على كل حال فإن لاعبات الكرة الطائرة يمتلكهن أعلى حجم تهوية فى الدقيقة *Higher Maxinal minute ventilation volums (115.99 Versus - 107.8 litess - Min -1)*

وأقصى معدل ضربات قلب (ضربة فى الدقيقة *190.8 Veros 195.0*) عند مقارنتهم بلاعبات جرى المسافات.

ومن ناحية اخرى نجد ان تقرير ماك ارديل *Mcardle* يشير إلى أن متوسط استهلاك الاكسجين فى منتصف الموسم هو *35.75 mk-1- min-1* للاعبات كرة السلة وهم بذلك أقل فى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين عن لاعبتنا موضوع الدراسة. كذلك بالمثل كان المتوسط لاقصى استهلاك اكسجين هو *(2.71 liters - min -1)* كما جاء فى تقرير ماك سوب *maksub* لـ ١٣ سيدة من الطالبات لاعبات التزحلق حبيث كانوا منخفضات عن المتوسط عند *(3.50. liters. Min-1)* فى دراستنا هذه والمتوسط الذى جاء بتقرير سلاتن *saltin* لاقصى استهلاك اكسجين عند *(3.6 liters min -1)* لعشرة من السيدات السويديات لاعبات اختراق الضاحية *Cross - country and arientering team members the mean pilmomary mimute ventilation volume (111.8. Liters - Min -1)*

ومعدل ضربات القلب ١٩٥ ضربة فى الدقيقة فى اللاعبات السيدات كان مشابه (مماثل) للمتوسطات فى دراستنا هذه .

الملخص :

من الخصائص البدنية والفسيولوجية المختارة لسيدات الكليات لاعبات الكرة الطائرة والمجموعتان المقارنتان *the Varisity and jouirar Varisity* وفى التحديد الخاص بالعينة اظهرت المقارنة تماثل أو تشابه المتغيرات الفحوص (الوزن - السمنة.. الخ) وهذا من الممكن لأن كلتا المجموعتين تقريبا واقعين تحت تأثير برامج موحدة أيضا وبالمقارنة مع الدراسات الاخرى للاعبات الكرة الطائرة نجد أن هذا العرض ربما يوضح أن نتائج سيدات الكليات لاعبات الكرة الطائرة فى هذا العام يتفقن والنتائج الموجود فى هذه الدراسة أيضا، يجب أن نضع فى الاعتبار الاختلافات الملفته للنظر فى العوامل البدنية والفسيولوجية بين الفرق الرياضية، لأن هذا سند علمى على أن اللياقة البدنية الفسيولوجية بين الفرق الرياضية تكون وحيدة ومتدرعة سواء كان ذلك للرياضيين أو الرياضيات فهى متنوعة الأشكال، وهنا يجب أن نوصى كل من اطباء الفرق، ومدربى الرياضية، التدريبات الفسيولوجية، والمدربين بأنه من الممكن أن يستخدموا هذه الدرجات *To Moximire the fitness qualities* فى الرياضة حيث تساعد ايضا فى بيان حالة ومركز اللاعب.



(١٢) الفصل الثاني عشر

مدرب الكرة الطائرة
والتوصية السنية لبدء الكرة الطائرة

Volleboll Coach and Recommended age for Begining Volleyball



التوصية السنيه لبدء الكرة الطائرة
Rocommended age for begining vollyball

بقلم: هورش تيودوا

التعريف بالكاتب:

السيد / هورشى ستيوردا *H.T* باحث، (مدرب أو كوتشى) وقائد وقد قضى معظم حياته فى مجال الكرة الطائرة كما كتب الكثير من كتب الاتحاد الدولى للكرة الطائرة *T.V.B.F* فى جميع أنحاء العالم والتى تعتبر خير قائل أو مشاهد على ذلك. وهو حاليا الكوتش (المدرب) الخاص للفريق القومى الدولى للمدارس البنات العالية *National chanpion ship high shool girls* كما يعمل رئيس للاتحاد الدولى للكرة الطائرة فى لجنة اللوائح والقواعد *Rules committe*.

كما أن السيد / هورشى تيودا يعتبر من النجوم فى العديد من الافلام التثقيفية أو التعليمية أو التى انتجت فى اليابان.

مقدمـــة *Prepace* :

يقول السيد/ هورشى أنه من المهم والضرورى اعطاء الأطفال الفرصة الملائمة فكى يصبحوا متآلفين *Familiar* أو متعلقين بالكرة الطائرة. ويصلوا فيها فى النهاية بأن يكونوا شغفون ومتشوقين رليها، حيث هدف الممارسة هو بغرض أن يكونوا متآلفين *Popularine* ويطوروا الكرة الطائرة.

ولتعليم الأولاد والبنات المهارات الاساسية المرتبطة بالأداء فى الكرة الطائرة يجب أن يكون ذلك من خلال الحصول على عليها وتطويرها داخل المبارة أو اللعب ولذلك فإنه من الضرورى آكتساب القدرة على إرسال الكرة صحيحا إلى الملعب المعاكس عبر الشبكة بعد أن تلمس الكرة عدة مرات وقد دعت هذه الحقيقة السيد/ هورشى تيودا أن يسأل نفسه فى أى سن أو مرحلة سنيه أو ماهى تلك المراحل السنية التى يمكن للأطفال اكتساب *accquire* مثل هذه القدرة وعليه فقد قام المؤلف *outhor* بدراسة تناولت تطور المراحل الخاصة بالقدرات الرياضية لكل من الأولاد والبنات وفحص هذه القدرات الخاصة لاثنين (٢) أو (٣) ثلاث

مهارات أساسية *2 or 3 fundamental techiques* والتى يرى أنها مهمة للكرة الطائرة وكانت نتائج تقارير المؤلف الخاصة بهذه الدراسة تحدد السن الملائم أو المناسب للتقدم للعبة الكرة الطائرة.

الطريقة الخاصة بهذه الدراسة ونتائجها:

The Method of The Study and its Rusits

يوضح السيد / هورشى تيودا أنه لتحديد السن الملائم للبدء الكرة الطائرة للاعب أو اللاعبه يجب أن يكون هو الفيصل الأول (الدرجة الأولى) ***First class*** فى العالم وعند ما أخذ المؤلف جزء من هذه الدراسة التى أجراها على الفرق القومية للكرة الطائرة فى ريجا *Riga* بالاتحاد السوفيتى فى سنة ١٩٦٥فقد بدأ بسؤال كل منهم وذلك بغرض الحصول على الدرجات الخام *Date* الخاصة بالاجوبة التى سألها اللاعبين. فيما يختص بخصوص سن بدء لعبهم الكرة الطائرة وكانت النتائج الخاصة بالمفحوصين *Imvestigation* كما هو موضح فى جدول ( ) والنتيجة الخاصة بالمفحوصين تدل على أن أجوبة لاعبى فريق تشيكوسلوفاكيا للرجال بدؤا فى ممارسة فى التدريب الكرة الطائرة وبشىء من الاجتهاد *inearnest*، فى سن العاشرة ١٠ سنوات وبالنسبة لفريق سيدات الاتحاد السوفيتى فإن أحد من اللاعبات دلت على أنهم بدءا اللاعب فى سن ١٤,٣ سنة (١٤ سنة وثلاثة شهور) كذلك بالنسبة لفريق السيدات اليابانى فإن سن بدء ممارستهم للعب الكرةالطائرة كان فى ١٤,٤سنة والأخيرة جمهورية المانيا الديمقراطية فى ذلك الوقت كانت *(G.D.R)* ولاعبى الصين ١٧,٠ ، ١٧,٣ بالنسبة لكل منهم. وبالنسبة لفريق الصين للسيدات فكان سن بدء لعبهن الكرة الطائرة ١٦,١ وترتيبهم الأخير.

جدول (٣٥)

يوضح السن المناسب لبدء لعب الكرة الطائرة

Table 1. The Age that first class Player's Begainn to Play Volleyball

الفريق١	متوسط سن اللاعبين في سن ١٩٦٥	سنوات ممارسة الكرة الطائرة Carrer of V.B	متوسط سن بدء اللعب
المانيا الديمقراطية	٢٥,٠	٨,٠	١٧,٠
تشيكوسلوفاكيا	٢٥,٧	١٥,٧	١٠,٠
الثين	٢٦,٠	٨,٧	١٧,٣
الاتحاد السوفيتى A	٢٦,٤	١٠,٨	١٥,٨
الاتحاد السوفيتى B	١٩,٨	٦,٤	١٣,٤
اليابان	٢٢,٨	٩,٤	١٣,٠٤
الاتحاد السوفيتى	٢٣,٢	٨,٩	١٤,٠٣
الصين	٢٣,٥	٧,٤	١٦,١
اليابان	٢٠,٠	٥,٦	١٤,٤

فى الحالة الخاصة أجوبة لاعبى الكرة الطائرة اليابانية رأينا أنه من الأفضل محسوبة حيثة مادة التربية الرياضية فى المراحل الأولى لاتشتمل على تدريس أو تدريب الكرة الطائرة وهى تمثل المرحلة الابتدائية بينما تحت سن أو عمر ١٣ سنة فى معظم الحالات سواء لكل من الاولاد والبنات للمدارس العليا *Of junion high school in eawest* فى السنة الأولى والثانية نجد أنهم قد بدءوا وللمرة الأولى لعب الكرة الطائرة بأجتهاد مبكراً.

كمت أنه من المشوق جداً أن نلاحظ أن معظم لاعبى تشيكوسلوفاكيا بدءوا فى لعب الكرة الطائرة فى سن مبكر بمعنى فى عمر ١٠ سنوات وهو الشىء الذى يتأخر عن المرحلة الرابعة للمدارس الابتدائية فى اليابان ولربط هذه الحقيقة بالخصائص التى يتمتع بها فريق تشيكوسلوفاكيا لكرة الطائرة والتى تسمى

الأداءات في الكرة الطائرة *Volleyball Techniques*، نجدها تشير إلى حقائق لايمكن تجاهلها.

وعندما تناولت التطوير (التنمية) الخاصة باللياقة البدنية والقوة العضلية، والقدرة الرياضية، وقواعد الخاصة بالمينى فولى بول *Mini Volleyball* حتى ذلك واضحا لنا يجب ألا نتجاهل العلاقة بين اللياقه البدنية والقدرة الرياضية *Sport capacity* فبخصوص القدرة على لعب الكرة الطائرة وتطويرها فإن ذلك يرتبط بالسن. وكذا الأنماط المورفولوچية المختلفة، والاختبارات الوظيفية قد طبقت على ١٤٠٠ شخص من المرحلة السنية من ٨ : ١٤ سنه بحيث يكون هناك مائة ١٠٠ من الأولاد ومن البنات لكل عمر *As subjeet* كعينة لهذه الدراسة وكانت نتائج هذه الدراسة كما هى موضحة.

جدول (٣٦)

Table 2. Morpholoical Derelepment of Bays and girls year's Old

	السن *Age*	الاقسام	الطول *Height*	الوزن *Weight*	عرض الصدر *Grith of the chest*	الارتفاع (الطول) من اطراف الاصابع
١	١٤	Boyes	١٦٠,٩	٤٩,٣	٧٧,٨	١٩٦,٩
		girls	١٥٤,٦	٤٦,٨	٧٧,٥	١٩٣,٨
٢	١٣	Boyes	١٥٣,٤	٤١,٩	٧٣,٢	١٩١,٠
		girls	١٩٦,٥	٤٢,٢	٧٣,٣	١٩٤,٢
٣	١٢	Boyes	١٤٥,٦	٣٦,٦	٦٨,٩	١٨١,٩
		girls	١٤٤,٧	٣٧,٨	٧٠,٤	١٧٩,٩
٤	١١	Boyes	١٣٩,٠	٣٣,٠	٦٨,٥	١٧٧,٣
		girls	١٤١,٠	٣٥,٢	٦٦,١	١٧٧,٦
٥	١٠	Boyes	١٣٥,٣	٣١,١	٦٧,٥	١٧٤,١
		girls	١٣٦,٠	٣٠,٦	٦٤,٤	١٧٣,٥
٦	٩	Boyes	١٢٨,٩	٢٧,٤	٣٦,٨	١٦٤,٠
		girls	١٢٨,٧	٢٦,٧	٣٦,٣	١٦٢,١
٧	٨	Boyes	١٢٥,٣	٢٤,٣	٦٢,٤	١٥٣,٩
		girls	١٢٤,٤	٢٣,٠	٦١,٥	١٥٤,٨

أما بخصوص معدل النمو البدني كذلك كل من اللياقة البدنية الخاصة والتركيب الجسمى فكلاهما ينمو طبيعياً بتفوق كل سنة بين العمر الذى يتراوح من ٨ – ١٤ سنة.

كما أنه ليس هناك اختلاف فى الطول *Height* والسن من ٨ حتى ١٢ بين البنين والبنات. ولكن الاختلاف ظهر بوضوح فى السن ١٣ سنة وبعد ذلك.

– هذه الحقيقة تدل توضيح أن ليس من الضرورى أن تأمل أيضا فى وجود أكثر من اختلاف لارتفاع الشبكة بين البنين والبنات من السن الذى يتراوح بين ٨ – ١٢ سنة.

– أيضا وجد أن هناك أكثر وأقل اختلاف فى قوة لقوة الوثب لأعلى بينهم.

– الاختلافات الخاصة باللياقة العضلية والقدرة الرياضية يوضحها الجدول رقم ٣.

جدول (٣٧)

تطور اللياقة العضلية والقدرة الرياضية لكل من الأولاد والبنات في المراحل السنية من ٨ - ١٤ سنه

Development of physical strength and sport copacity of Both Boys and girls from the Age of sto 14.

	السن Age	الاقسام	قوة القبضة grosping power	قوة الرفع بعضلات الظهر	الوثب العريض من الوقوف S.B.J.	اختبارات الوثب Sargent	رمى كرة ناعمة لمسافة
١	١٤	Boyes	٣٥,٩	١٣٩,٥	٢٢٣,٠	٥٢,٠	٥٣,١٦
		girls	٢٥,٨	٧٥,٩	١٧٣,٠	٣٧,٠	٢٣,٧٧
٢	١٣	Boyes	٢٨,٥	١٢٠,٠	٢١٠,٢	٤٦,٨	٢٤,٦٥
		girls	٢٣,٢	٨١,٠	١٧٤,٨	٣٦,٥	٢٠,٦٠
٣	١٢	Boyes	٢٤,٠	٩٤,٩	١٩٨,٧	٤٣,٩	٣٧,٦٠
		girls	٢٠,٥	٩٤,٨	١٦٩,٥	٣٣,٠	٢٢,٦٠
٤	١١	Boyes	١٧,٩	٦٧,٤	١٧٣,٥	٣٩,٧	٣٣,٨٠
		girls	١٧,٤	٥٣,٦	١٥٨,٣	٢٨,٧	١٨,٦٠
٥	١٠	Boyes	١٥,٢	٦٥,٤	١٧٧,٠	٣٣,١	٣٠,٠
		girls	١٣,٤	٤٩,٦	١٦٥,٠	٣٠,٣	١٤,٩١
٦	٩	Boyes	١٤,١	٤٧,٢	١٧٢,٠	٢٤,١	٢٥,٠
		girls	١٢,٧	٣٧,٤	١٣٩,٥	٢٣,٣	١٢,٠٧
٧	٨	Boyes	١١,٦	٤٥,٢	١٢٦,٠	٢٣,٢	٢٠,٠
		girls	١٠,١	٣٢,٨	١٥٢,٠	١٩,٧	١٠,٢٢

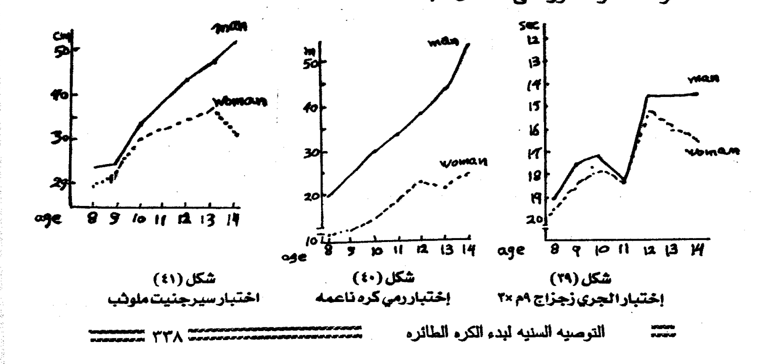
جدول (٣٨)

مدي الوصول في القدرات الحركية

Reacing Range of Motor and Power Ability

السن Age	الاقسام	٣٠م جرى	٩م × ٣ جرى ارتدادى	الرمى من أعلى بكلتا اليدين	الرمى من أسفل بكلتا اليدنى	التمرير من أعلى	التمرير من أسفل
١٤	Boyes	٤,٩	١٤,٤	١٤,٨٠	١٤,٩٠	١٠,٣٠	٢٤,٦٠
	girls	٥,٩	١٦,٧	٩,٦٢	١٢,٢٧	٦,٥٠	١٢,٢٥
١٣	Boyes	٥,٣	١٤,٦	١٢,٠	١٢,٧٦	٧,٨٩	١٩,٠٤
	girls	٧,٣	١٦,٢	٨,٩٩	٩,٦٢	٥,٨٦	١١,٩٦
١٢	Boyes	٥,٦	١٤,٤	٩,٩٦	١١,٠	٧,٣٧	١٧,٦٢
	girls	٦,٠	١٥,٠	٧,٢٣	١١,٢٠	٦,٠١	١١,٧٠
١١	Boyes	٥,٧	١٨,٦	٩,٨٠	٩,١٠	٧,٨٠	١٣,٥٠
	girls	٦,٧	١٨,٢	٨,٠٣	٧,٣٠	٦,٦٠	٨,٣٦
١٠	Boyes	٥,٦	١٧,٢	٩,٧٠	١٠,٢٠	٧,٢٠	١٢,٩٠
	girls	٦,٠	١٧,٨	٨,٤٠	٩٩,٣٨	٦,١١	٦,٥٦
٩	Boyes	٥,٩	١٧,٦	٨,٤٠	٧,٨٠	٦,٢٠	١١,٨٠
	girls	٦,٦	١٨,٦	٦,٩٧	٨,٢١	٥,١٢	٦,١٦
٨	Boyes	٦,٥	١٩,٠	٧,٤٠	٦,٧٠	٥,٤٠	٦,٧٠
	girls	٦,٨	١٩,٣	٥,٨٩	٦,٢٣	٤,٧٤	٤,٠٠

حول هذه الأقسام (الاجزاء) *Tems* توضح المنحنيات التالية التغيرات السنية *The annual change* مثل التغيرات فى القدرة على الوثب فى اختبار السيرجنت *sargent jump*، رمى كرة ناعمة لمسافة ٩م × ٣، جرى ارتدادى *GM * 3 S.R* واضحة أو مصورة فى الأشكال ١، ٢، ٣.



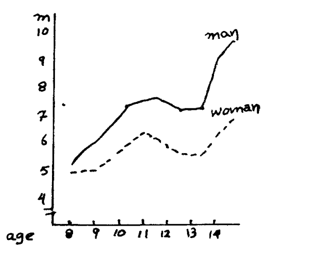
شكل (٤١) اختبار سيرجنيت ملوثب

شكل (٤٠) إختبار رمي كره ناعمه

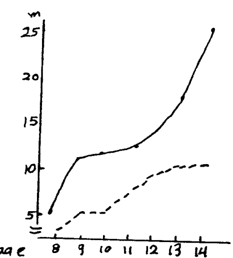
شكل (٣٩) إختبار الجري زجزاج ٩م ×٣

القيم العددية *thenumerieal value* لاختبارات الوثب لسيرجينت *Sargent* الوثب *Jump* وكذا ٩م × م جرى ارتدادى *(gM. * 3 sh.R)* والمؤداه بواسطة كل من الأولاد والبنات من سن ١١ سنة تكون عند المقارنة (شكل (٤، ٥).

– القيم العددية صعدت والتى كانت قريبة من الخط المستقيم (بالنسبة للرسم البيان) والتى أوضحت تفوق *The annual* فى التغيرات المهنية للقدرة الخاصة بأداءات الكرة الطائرة وصورتها توضحا أشكال ٤، ٥.



التمرير من أعلى
باليدان



التمرير من أسفل
باليدين معا

– أنه أصبح من الواضح أن كل من الأولاد والبنات فى سن ٨ سنوات يكونوا قادرين على إرسال لمسافة ٥ م بكلتا اليدين من أعلى، كذا ٤,٧ ، ٤,٨ إرسال من أسفل باليدين معاً.

– أخذين فى الاعتبار أو على فرض أن القدرة على اداء التمرير بواسطة الكرة التى تكون مرسلة من على خط النهاية حتى الشبكة عادة مايشير القدرة على الإرسال تكون مرسلة بجوار الخط النهائى (من منطقة الإرسال الملغاه) للملعب المعاكس من أعلى الشبكة مع الأخذ فى الاعتبار ضرورة أفتراضها لمباراة الكرة الطائرة.

– لو أن المباراة قد لعبت باستخدام القواعد الشائعة الخاصة بالمبنى فولى بول فإنه يصبح واضحاً أن الأولاد اليابانيين فى سن ٩ سنوات يعنى الدرجة الثالثة المستوى الثالث (الصف الثالث) فى المدرسة الابتدائية، والبنات اليابانيات فى سن ١١ سنة يعنى الدرجة الخامسة فى المدرسة الابتدائية. يمكنهم إرسال كرة مسافة ٦ م بالتمرير من الخط النهائى للشبكة ويرسلوا الكرة أبعد من ٦ م بالإرسال للملعب

المعاكس وبعد ذلك كله . يمكنهم لعب مباراة مع استعمال القواعد المستعملة الشائعة الخاصة.

– لو فرض وان كانت هناك المباراة قد لعبت بالقواعد الشائعة (المستعملة) (القانون) وذلك بالنسبة للمدارس الابتدائية على الأخص فى اليابان بناء على مقاييس الملعب المصغر وهى ٧م × ١٤م فإنه يعتبر من الصواب أن يكون سن الأولاد هو سن ١٠ سنوات والبنات هو سن ١١ سنه بمعنى الدرجة الرابعة والدرجة الخامسة بالنسبة للمدارس الابتدائية يمكنهم أخذ جزء من اللعب.

– ولتحديد الارتفاع الخاص بالشبكة، يقاس الارتفاع للاطراف الاصابع، (الوقوف مع رفع الذراعان عاليا)، قوة الوثب بمعنى، متوسط لارتفاع البلوغ بأطراف الاصابع من المساعدة بأداء الوثبت بواسطة الأولاد والبنات كما موضح فى جدول ٤. وعلى فرض أن الضرب أو الصد لكره تم بارتفاع قطر خاص بكرتان أعلى الجزء العلوى من الشبكة علما القطر الخاص بالكرة الواحدة يبدو ٢٠ سم ولهذا ٢٠ سم × ٢ بمعنى ٤٠ سم، ارتفاع بنقطة الضرب يعنى على فرض أن قطر الكرة ٢٠ سم وجعل ضرب على ارتفاع كرتان (فوق بعض) يصبح الارتفاع ٤٠ سم (٢٠ سم قطر الكرة × ٢).

وبهذا ويكون الارتفاع الخاص بالضرب يكون حسابياً محسوباً بواسطة طرح ٤٠ سم بهذا يكون ارتفاع الشبكة هو ١٣٧ سم للاولاد فى سن ٨ سنوات، ١٣٥ سم للبنات فى سن ٨ سنوات أيضا ١٦٧ سم للاولاد فى سن ١١ سنه، ١٦٦ سم للبنات فى سن ١١ سنة أيضاً.

– هذه الحقائق توضح أن الارتفاع الخاص بالشبكة متفق عليه بالقواعد الخاصة بالمينى فولى بول كذلك يكون ٢١٠ سم، ارتفاع لمتوسط اليابانيين من الأولاد والبنات سن ٩ – ١٢ سنه ولهذا ١٧٠ : ١٨٠ سم يكون مناسباً وملائما لهم.

وبناء على ذلك يكون ١٨٠ سم – ١٩٠ سم أو أقل ملائم لكل من للبنين والبنات (الثانوية) من ١٢ – ١٤ سنه الكبار المدارس العليا *Juniour high school* .

– أنه من الممكن للأولاد والبنات الطوال الذين يتمتعون بمقدار جيد من القنعات البدنية والمهارية نتيجة التدريب وكجوهر وكأهمية خاصة بهذا الجزء ويقوة الوثب الجيد من الممكن أن يلعبوا المينى فولى بقواعده التى فيها يكون الارتفاع الخاص بالشبكة متفق عليه بـ ٢١٠سم، على كل حال فإن إرتفاع ١٨٠ سم يكون مناسبا فى الارتفاع الملائم للأولاد والبنات اليابانيين من سن ٩ – ١٢ سنه لايكونوا طوال فوق المتوسط ولايمتلكون تدريب خاص.

جدول (٣٩)

يوضح أقصى نقطة لارتفاع الوثب المؤدي بواسطة البنين والبنات في السن ٨ -١٤

The Highent Attained point with jumping performed by

Hr. + J.P الطول بأطراف الاصابع + قوة الوثب	Jumping power قوة الوثب	Height of finger Tip الطول بأطراف الأصابع	Age Boys أولاد
٢٤٨,٩	٥٢,٠	١٩٦,٩	١٤
٢٣٧,٨	٤٦,٨	١٩١,٠	١٣
٢٢٥,٨	٤٣,٩	١٨١,٦٩	١٢
٢١٧,٠	٣٩,٧	١٧٧,٣	١١
٢٠٧,٠	٣٣,١	١٧٤,١	١٠
١٨٨,١	٢٤,١	١٦٤,٠	٩
١٧٧,١	٢٣,٢	١٥٣,٩	٨

Hr. + J.P الطول بأطراف الاصابع + قوة الوثب	Jumping power قوة الوثب	Height of finger Tip الطول بأطراف الأصابع	Age Girls بنات
٢٢٤,٨	٣١,٠	١٩٣,٨	١٤
٢٢٠,٧	٣٦,٥	١٥٤,٢	١٣
٢١٢,٩	٣٣,٠	١٧٩,٩	١٢
٢٠٩,٣	٣١,٧	١٧٧,٦	١١
٢٠٣,٨	٣٠,٣	١٧٣,٥	١٠
١٨٥,٤	٢٣,٣	١٦٢,١	٩
١٧٤,٥	١٩,٧	١٥٤,٨	٨



المراجع

1 -American Association of Health, physical education and Recreation Report of National Conference, Professional Preparation in heath, Physical Education, Recreation Education. Washington, D.C American Associztion of health. Physical Education 1962.

2 - Anshell, M. (1990). An information Processing approach to teaching motor Shills Journal of physical Education, Recreation and Dance, 61, 5, 70, 75.

3 - Arnheim, D. (1985). Modern priciples of Athletic training. LOS Angeles : Times Mirror Publishers.

4 - Bell, Mary M. "Are we exploition high school Girl athletes? "Journal of health, physical education, and Recreation (February, 1970), P. 53. Bevan, Bonnie Jo. "The Future of Inter scholostic March, (1968).

5 - Boyer, John. "Drug use and abusein athletics". Amateur atblete (May 1971), Pp. 20 - 23.

6 - Boyce, B. (1991). Beyond show and Tell - teaching the feel of the movement. Hournal of physical education, Recvcation and Dance 62, 1, 18 - 20.

7 - Cox, R. H. (1990)Sport psychlogy : concept and applications. Wm.C. publishers.

8 - Davis, Willian C. "Foot ball stoff oranization" Scholastic coach (June, 1970), pp. 36 - 39.

9 - Dick Frank "The coach in time of social crises" Athhetic Journal (March, 1968). P. 68.

10 - Dunn, George, Jr "Common Errors in the Discus Athletic Journal (March 1968), P. 68.

11 - Dvorah, Robert. "Getting the Most out of Teaching Material" The Coaching clinic (May, 1970), p. 31.

12 - Ehrhart, Robert. "The Vaatter" Coach and Athlete (May, 1970), pp. 14, 40 - 41.

13 - Ellis, Robert. "Indoor Baseball Drills in a confined Area". Athletic Jounal (Jonuary, 1964) PP. 30 - 64.

14 - Friedman. Benny. "Look ! See ! React !" Scholastic Coach (April 1969). PP. 36 - 37.

15 - Galloway, Charles M. "Teaching is mone than words" Quest (January 1971), PP. 67 - 71.

16 - Governali Poul. "The phy sical Education Ascoach" Quest (December n1968). PP. 64 - 67.

17 - handers. D. & Landers. D. (1973). Teacher versus peer models : effects of mc del's presence and perfor mance hevel on motor behaviour. Journal of Motor Behaviour.

18 -Harries, D. V. and Harris B.L. (1984). The Athlete's Guide to sports psychology . Mental skill for physical peaple. champaign. Ill : leisure press.

19 - Harris. D. V. and B. L. Harris (1984). The Athlete's Guide to sports Psychology Mental skills for physical peopele, leisure.

20 - Hartman, Betty. "training woman to coach" Journal of health, Physical education and Recreation (January, 1968), PP. 25, 77.

21 - Hill, R. (1991). Pay attention ! Journal of physical Edcation. Recreation and Dance, 62, 9, 18 - 20.

22 - Keating, James W. "Athletics and the pursuit of Excellence" Education (March, 1965), PP. 428 - 431.

23 - Keilth, Arthur J. "How coaches teach". The physical Educator (December, 1967), P. 162.

24 - Kubler - Ross, E. on Death and dying. London : Macmillan la.nb, M. (1986). Self - concept and injury frequency amony female coffege.

25 - Martin, Henry C. "Coaching Foot ball in Junior high school" Coach and athlete (October, 1970), P. 22.

26 - Mcmanma, J. and shondell, D. "Teaching volleyball

Fundomentals" Journal of health, Plysical Education and Recreation (March, 1969), PP. 43 - 56.

27 - Mordy, Margaret, ed., Quest. Columbus : the National Association for physical education of college Women and the National college physical education association for men x III (Jonuary, 1970).

28 - Neal, Patsy. coaching Methods for woman. Massachusetts : Addison wesley publishing company, 1969.

29 - Nideffer, R. M. 9176. Test of attentional and inter personal style. Journal of persovcality and social psychology 34, 397 - 404.

30 - Ogilvie, Bruce, and tutko, thomas. "Sport : IF you want to Build character, try something Else". Psychology today (October, 1971) PP 61 - 63.

31 - Orendurff, M. Preventing musde soveness. coaching vollyball, october / November 1988, 28 - 29.

32 - Pargman, D. (1987). Psychologist a spects of spprts injury. Florida. Journal of health physical education, Recveation and Dance, 25 (3). 43 - 45.

33 - Pederson, P. (1986). The grief response and injury : a special challenges for a thletes and athletic trainers. A thletic training, 21 (4), 312 - 314.

34 - Prokop. Ludwing. "The problem of Doping the journal of sports Medicine and physical fitness (June. 1965). PP. 88 - 90.

35 - Radcliffe, J. Producing power through plyometrics. Coaching vollyball, December / January 1988, 12 - 15.

36 - Reinhart, Johon haster. Competitive Athletics for pre - ten age children Report at 106 th Annual Melting of the American Medical Association New York, June 5. 1957.

37 - Rotella, R. J., and Heymann, S. (1986). Stvesses injury and the psychological rehabilitation of a thletes. Applied sport psychology. paloalto, CA : May Field.

38 - Sage, Gearge. "Team Morale and the problem of Intra - squad competion". Athletic Journal (November, 1968). P. 44.

39 - Schaafsm, Francis. "Techniques of coaching women" Fourth National Institute on Girls Sports (1968). P. 123.

40 - Schneider, W. & Shiffrin, R. (1977). Contrrolled. and autimatic human in for metion processing : detection, search and attention, Pyshical Review, 84, 1 - 66.

41 - Singer, R. N. and P. J. Johson (1987). Strategies to cope with pain associated with sport - related infuries. Athletic training, 22 (2), (00 - 103).

42 - Smith, thomas A., and Brown, Guy. "Hypnosis in track and Field coaching" Track Technique, the journal of teachnical track and field Athletics (December, 1969), PP. 1199 - 1200.

43 - Suwala, Lorne, Ed. (1977). Winning Vollball. Conadian Volleyball Association.

44 - Tutko, thomas A. "The Dynamics of A Winner" Letterman (October - November, 1970). PP. 32 - 33.

45 - Veller. Don, "The Big Question - praiseor punishment" A thletic journal (February, 1968), PP. 40, 78.

46 - Weiss, M. R and R. R. Troxel. (1968). Psychology of the infured athlete. Athletic training, 21 (2), 104 - 105, 154.

47 - Welch, Edmund. "They Calledhim coach" Scholastic coach (March 1970) P. 11.

48 - Wiese, D. M. and M. R. Weiss. (1987). Psycholgical rehabilitation and Physical injury : implications for the sports medicine team. the sport psychologist, 1, 318 - 330.

49 - Witthuhn. Bill "Motivation for winning teams" Scholastic coach (October, 1968). PP. 56 - 62.